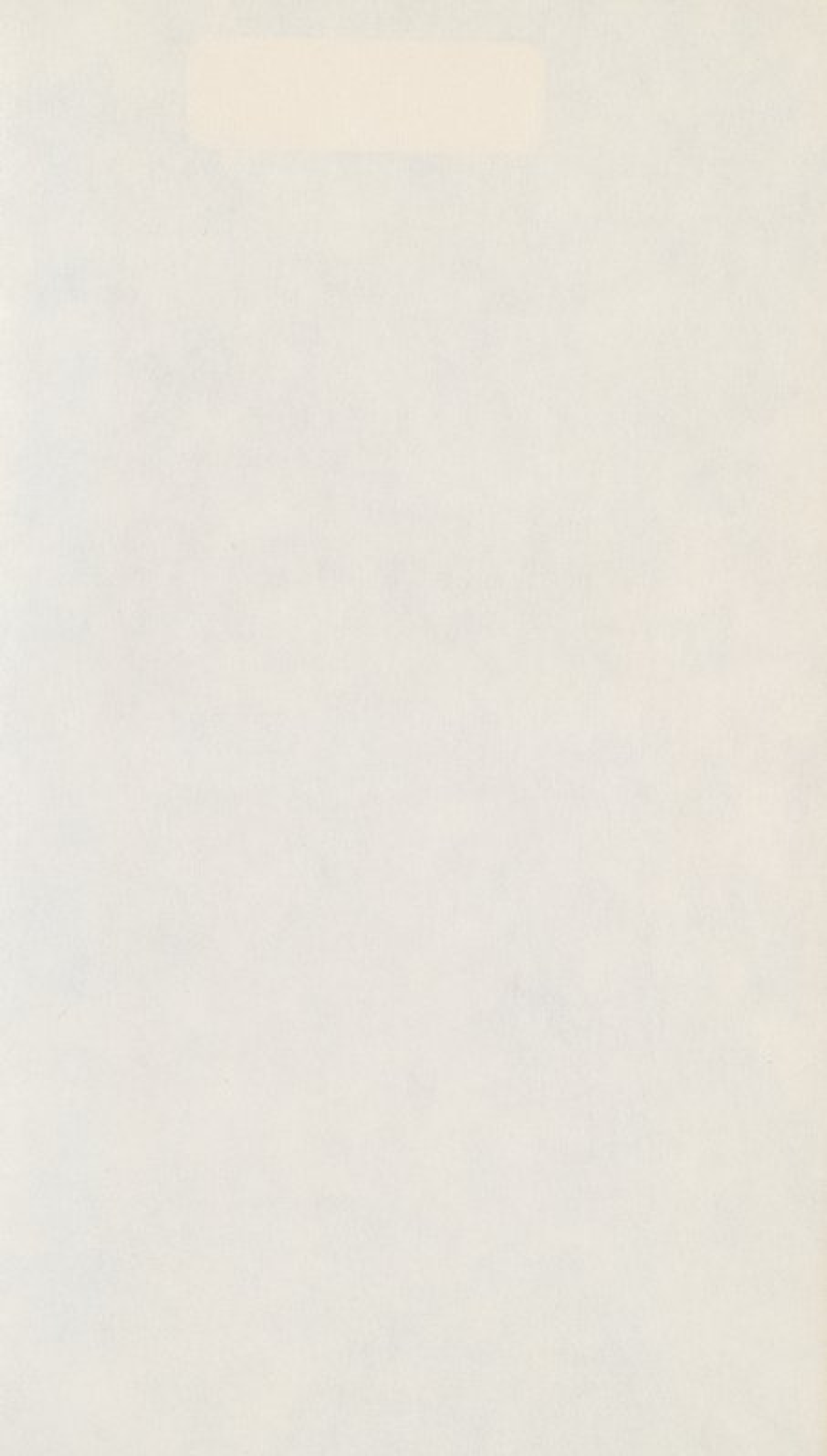
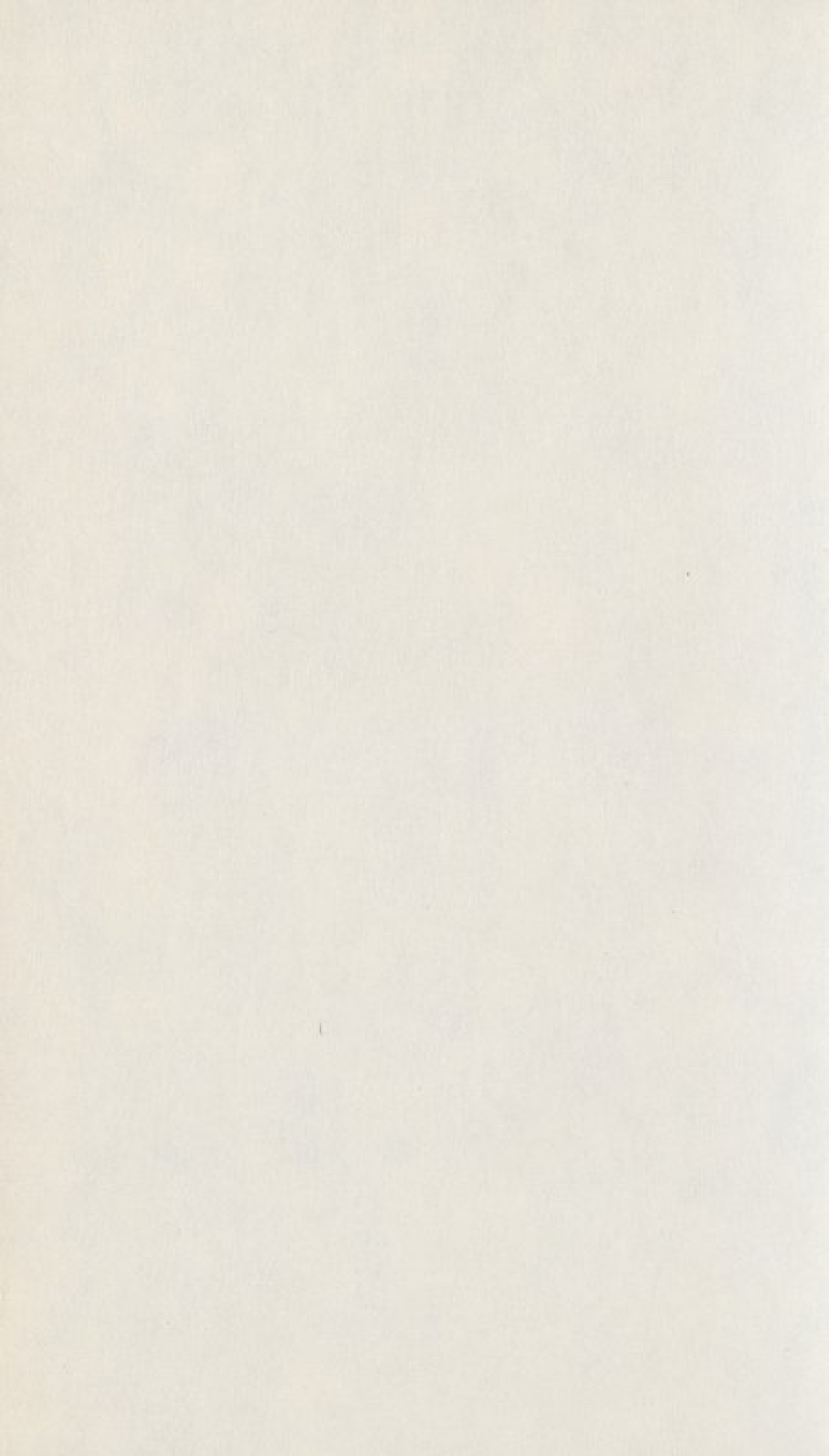
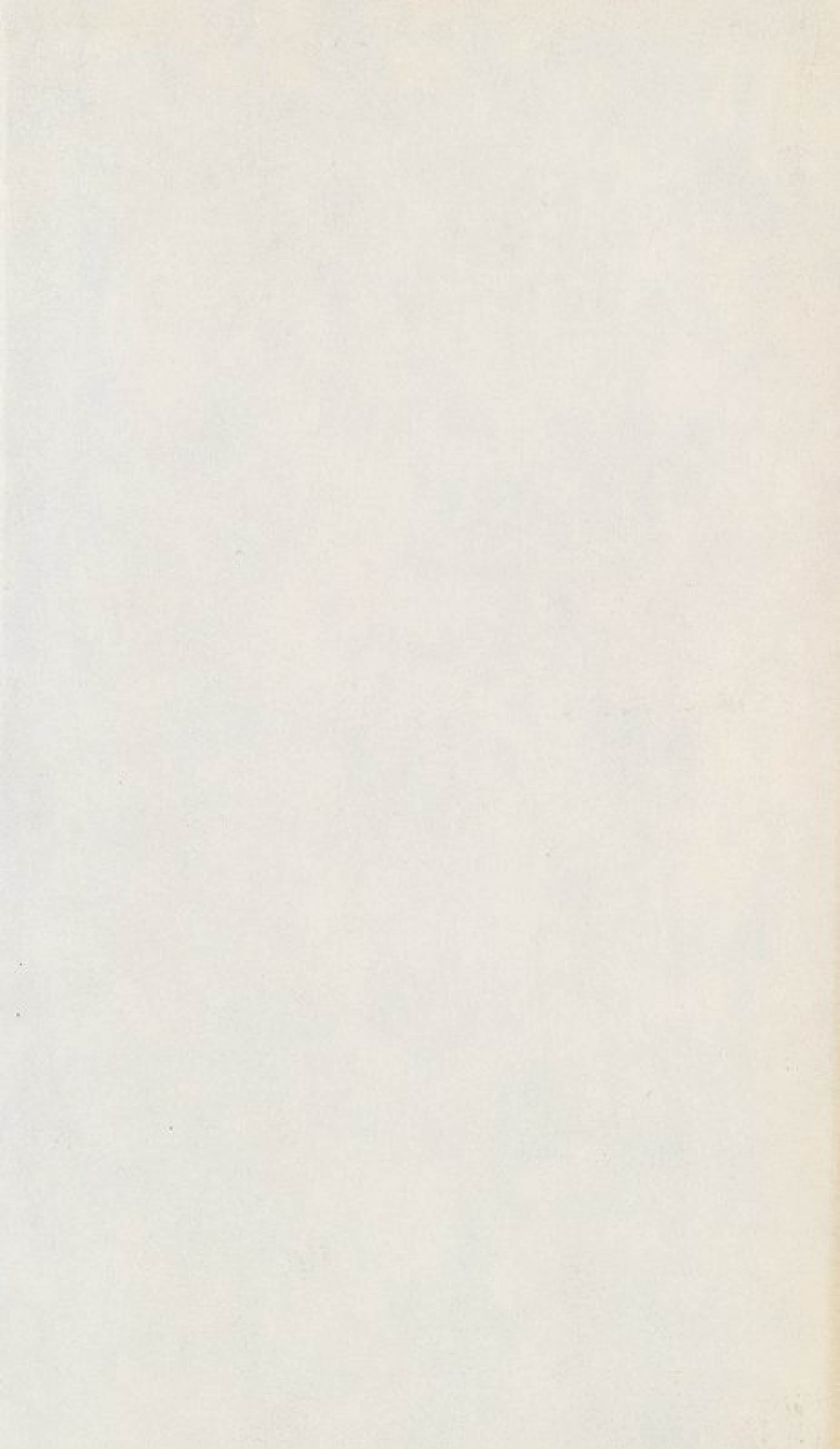










فهرس

النسم

القسم الثالث

﴿ تنبيه ﴾

بما انني اضطررت لوضع بعض كلمات اجنبية في هذا الكتاب حال كوني رغبت جهدي في اجتنابها فلم يمكن لعدم وجود ما يقوم مقامها في العربية من الاصطلاحات الطبية فالرجا من اهل اللغة غض الطرف وبما انها ربما تخفى على البعض أجبرت لتفسيرها هنا وهي

(الانيميا) هي فقر الدم وقلته (الايذيما) هي التنفخ والورم (الحامض الكربونيك) هو الحمض الفحمي وهو عنصر سام يوجد في الهواء وغيره (الاكسجين) اي مولد الحمض وهو عنصر بسيط موجود في الهواء وغيره (النتروجين) هو عنصر غازي موجود في الهواء وغيره (الميازما) هي جراثيم الامراض الوبيئة (الملاريا) هي المادة المرضية المسببة للحميات الغيلية (الريوماتزم) هو الحدار اي داء المفاصل وهو يصيب العضلات ايضاً (المالنخوليا) هي السوداء وهي ضرب من الجنون (الكيلوس) هو الكتلة المتكونة من الطعام والمعدة للهضم في المعدة *

كتاب

Abū Shaʿr, Dāʾūd

كتاب

﴿تحفة الإخوان﴾

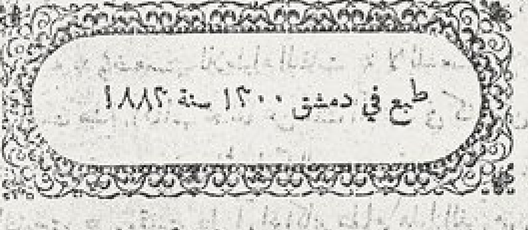
في

﴿حفظ صحة الأبدان﴾

تأليف

﴿الدكتور داود افندي ابي شعر﴾

لا يعرف الانسان قيمة ما كان من الصحة حتى يبتلي


طبع في دمشق ١٣٠٠ سنة ١٨٨٢

☪

﴿ باسم الله الشافي ﴾

الحمد لله الذي خلق الانسان على احسن تقويم * وجمّله ادبيًا بالعقل السليم * وجسديًا بالمزاج الصحيح غير السقيم * وجعل علم الطب لحفظ صحته زعيمًا فنعم العلم ونعم الزعيم * وان ذلك الافضل من الله على الانسان ولله على الانسان فضل عظيم *

اما بعدُ فيقول الفقير اليهِ تعالى داود بن سليمان بن موسى ابي شعر احد تلامذة القسم الطبي من المدرسة الكلية السورية الاميركانية والحائز منها على رتبة الدكتورية انني اذ رأيت ابناء الوطن العزيز شديدي الافتقار الى كتاب صحي بسيط الوضع * عام النفع * لحفظ ابدانهم ما شاء الله من اخطار الامراض * ووقايتها والله الواقي من آفات الاعراض * وكتب هذا العلم في لغة الجنس والوطن اي لغتنا العربية الشريفة قليلة الوجود * وما وُجد منها فخاص الفائدة وفائدتهُ في الخاصة دون المقصود * تكاد ان تكون لما فيها من الكلمات الاجنبية * والعبارات الطبية * وُضعت للاطباء الثقات * لا للشعب على اختلاف الطبقات * ألفت هذا الكتاب مختلفًا عن تلك الكتب في كثير من المواضيع وبسطهِ وسهولتهِ ليكون بتوفيق الله نافعًا للجميع * وقد عانيت بجمعهِ نصب التنقيب والتدقيق * ووقفت على آراء اكابر علماء هذا الفنّ ممن اشتهر بالاختبار والتحقيق * فجاء والحمد لله مفيدًا لكل انسان * على اختلاف الاطوار والازمان * مشتملاً على ما فات الكتب الموضوعة في العربية بهذا

الشان * وقد بسطت فصلاً عن ذلك الكلام على ما تجب معرفته صحيا من احوال المدن والمعسكرات وسائر مجاميع الانام * وبينت فيه الاسباب ومسبباتها من النفع والضرر والخاص من ذلك والعام * وتتبعت بالبيان كل ما يتعلق بصحة الانسان من الماكل والمشرب والملبس والمسكن والعمل والرياضة والوحدة والاجتماع والعزوبة والزواج والحب والبغض وسائر الظروف والاحوال وتنوعها في الاعتدال والاختلال * والله الموفق وله الكمال *

على اني لا ارى ما اتيته بعين العظمة * ولا ادعي فيه تفوقاً ولا عصمة * ولا افتخر ان حق الفخر بهذا الا لخدمة الوطن والامة * ولا غرو ان تحسب خدمة الوطن مهمة * وتستوجب انهاض الهمة * وابن لي ولامثالي ادراك شأو السابقين * من العلماء المفيدين والمؤلفين * ولكن كل يعمل على شاكلته * والنية في العمل سابقة على محاولته *

ولكون هذا الكتاب ثمرة اشتغالي السنين العديدة في الدرس وفي المدارس وباكورة اعمالي التي ارجو الله ان يوفقني في اظهارها من القوة الى الفعل * قد رغبت في رفعه الى سدة مليكنا الاعظم * وخاقاننا الافخم * السلطان ابن السلطان * السلطان الغازي عبد الحميد خان * حرس الله ذاته الملوكانية * ووطد وأيد دولته العلية العثمانية * الى نهاية الدوران * رجاء ان يتشرف بالنظر الحميد * وذلك غاية ما اتمناه من الحظ السعيد * والشرف المجيد *

وقد سميته تحفة الاخوان * في حفظ صحة الابدان * فاسأل الله ان يجعله مفيداً لابناء الوطن انه السميع المجيب *

هذا وقد رفعت لمنصة مولانا العليا عريضة العبودية وخدمت شوكته الابدية القرار بهذه الابيات

قد نلتَ ما طالما أَمَّلتَ يا مجدُ ... وفزتَ بالوطر المرجوِّ يا سعدُ
وانتِ يا صهوات العز نلتِ منىً ... حلَّى ورفعة شأنٍ ما لها حدُّ

عبد الحميد تولّى هام مملكةٍ ... دانت لشوكتها اعداؤها اللدُّ
ذاك المليك الذي ذلّت لسطوتهِ ... طوارق الدهر والافلاك والاسدُ
ساد الملوك وداس المجد ممتطيًا ... هام المعالي بعزمٍ زانهُ الجدُّ
ألقت مقاليدها الاقران خاضعةً ... لامرهِ اذ بدت آراؤه السدُّ
عفت رسوم فاحياها مشيدةً ... وأيّد الملك عدلاً عزمهُ أصلد
هو المليك ومن لبّى لكعبتهِ ... اضحى امينًا ولو انّ الورى ضدُّ
مولى الموالي وخاقان الملا ابدًا ... مَن دونَ اخمصهِ العلياء والجدُّ
اطاعهُ الدهر والايام صاغرةً ... كذا الزمان لنجواه عبدٌ عبدُ
وقد سما رفعةً فوق السماك وكم ... ترجو بروج العلى من رفعةٍ بعدُ
هذا خليفة ربّ الكون في بلدٍ ... اظلّه العدل لا ما يطبع الهندُ
فخر المعالي امير المؤمنين وظلّ الله في ارضهِ يُهدى بهِ الرشدُ
ماضي العزيمة غلّاب الزمان اذا ... حلّ الردى فلهُ الهنديّ والجردُ
حسامهُ قد علا في الكون بارقهُ ... حتى غدا البدرُ منهُ النورَ يمتدُّ
سليلُ قومٍ ضياء الشمس مقتبسٌ ... من نورهم وسناهم للملا يبدو
فالكون جسمٌ وهم روح نعيش بها ... وجوهر اللطف فيهم ما له حدُّ
الحلم والعلم والاصلاح شأنهمُ ... والعدل ديدنهم والجدُّ والمجدُ
وكوكب الفخر فيهم مفردٌ علمٌ ... عبد الحميد الذي دانت له الاسدُ
آلاؤه الغرّ لا تحصى اذا سُردت ... ومجدهُ واحدٌ بين الورى فردُ
فيا مليك الملا من جاز مرتبةً ... عنها عيون العلى والشهب ترتدُّ
هذي عريضة رقّ عبد شوكتكم ... رفعتها لعلاكم داعيًا اشدو
فانعم بعزٍّ واقبالٍ ودم سندًا ... وغوث غيث وجود ما له وعد
وارعَ زمام العلى والعلم ممتطيًا ... سنام عدل وعش عمرًا له خلدُ
ودم معافىً ومنصورًا ومقتدرًا ... لك العلى والملا طول المدى عبدُ

﴿ المقدمة ﴾

على الانسان ان يحافظ على صحتهِ راحة لجسمهِ واطالة للحياة ما شاء الله فمن الواجب عليهِ اذاً الاعتناء التام باستحصال كل ما ينفعهُ ودفع كل ما يضرهُ او يتسبب لهُ عنهُ ضعف او خلل وما ذلك الاَّ بالتحفظ من تأثير التقلبات الجوية والتدثر بالمزم من الالبسة والسكنى في البيوت المرتبة على نظام مناسب وملازمة النظافة والاقتصاد في المآكل والمشارب والتمرين حسب الظروف على الرياضة الجسدية واتخاذ كل ما يوافق الجسم من الوسائط التي تحفظ الصحة وهذه غاية كتابنا هذا * وبما ان استعمال ما ذكرناهُ آنفاً من الوسائل لا يجدي نفعاً ما لم يكن مؤسساً على قواعد صحيحة ذات مبادئ راهنة لزم ان يكون علماً قائماً بذاتهِ ذا دعائم مشيدة الاركان مؤسساً ليس على اختبارات وتجارب خصوصية وعمومية فقط بل وعلى علوم عديدة طبيعية وكيماوية وفلسفية وغيرها وهذا ما يدعى بعلم الصحة (هيجيين) وهو موضوع هذا التأليف *

وبما ان هذا العلم يبحث عن صحة الانسان والوسائل المناسبة لحفظها أُلّفت فيهِ كتب ضخمة * وتآليف جمة * ولا سيما ان كل الممالك المتمدنة تهتمُّ بهِ اهتمام كل فرد بصحتهِ الخصوصية لان غايتهُ حفظ صحة الجنس البشري وصحة عموم السلطنات الشاسعة والولايات المتعددة في كل مملكة * ومن المعلوم ان الانسان اذا كان صحيح البنية يأتي الهيئة الاجتماعية من الفوائد بما لا يأتيهِ لو كان سقيماً او عليلاً ويساعد على تقدم وارتقاء امتهِ ووطنهِ اكثر مما لو كان ضعيفاً منحط القوى * على ان السقيم لا يأتي الاَّ بالضرر لانهُ لاجل تحصيل ما يقوم بعوزهِ يعتاد على الاحتيال والخداع والغش الى غير ذلك من الرذائل التي تكون جرثومة فساد في تلك الهيئة فتحط مساعي افرادها وهكذا تتأخر وتندثر كالامم السابقة * فلذا يقتضي الاعتناء الشديد بهذا العلم المفيد وتحريض وحث ابناء الوطن على العمل بموجبهِ لكي يكونوا امة عثمانية غزيرة

المعارف شديدة البأس * وهذا هو السبب الوحيد الذي حرّك الممالك الاروبية الى بذل ما في وسعها من الوسائط لمنع الامراض المستوطنة والوبائية عن العيث في بلادها والاعتناء العظيم بصحة كل فرد من افرادها لكي تبيد جراثيم الفساد من قلب هيئتها وتبقى مرتقية سلم المعالي رائعة في اوج النجاح والراحة الجسدية الافرادية والعمومية ولاجلهِ تألفت عندهم الكتب الكثيرة في علم الصحة *

وقد قسموا هذا الفن الى قسمين ما يبحث عن الصحة الخصوصية لكل فرد من افراد الهيئة الاجتماعية وهذا هو جلّ كلام هذا الكتاب * وما يبحث عن الصحة العمومية لمملكة او ولاية او مقاطعة وهلمّ جرّا وهذا لم اتكلم عليهِ هنا الّا ما قلّ على اني نبهت على كثير من مواضيعهِ التي تهم الافراد كالتحفظ من الاوبئة وما شاكلها في كثير من المحلات ولدى مطالعتهِ يظهر جليًّا ما احتوى من الفوائد

ولما كانت نعمة الصحة وسيلة من الوسائل العظمى التي بها يتمكن الانسان من تعلم العلم وواسطة لتخليص العقل من ظلمات الجهل واشراك الجهالة اذ بالصحة يستطيع المرء على تجشم اتعاب المطالعات لتثقيف ذهنهِ وانارة عقلهِ كان من اللازم اللازب ان تدبر منذ الصغر ويُعتنى بها منذ الطفولية وقبل ان يأخذ الولد في تعلم العلم لكي يكون ذا عقل صحيح في جسم صحيح كما قيل في المثل اللاتيني mens sana in corpore sano وبغير ذلك لا يؤمل نجاح الانسان المهزل الضعيف ذي القوى الواهية . والاعضاء الواهنة الّا ما قلّ وندر على ان الجدّ والاجتهاد رأس النجاح . واس الفلاح

ولا شك ان وجود الجد مع الصحة يأتي بفوائد عظيمة وكثيرة للافراد والامة فعليكم يا ابناء الوطن ان تسعوا اولاً بتربية اولادكم تربية صحية حسنة ثم تعتنوا بتربية عقولهم وتثقيف اذهانهم على المعارف الجديدة والعلوم المفيدة والفنون

العديدة * فتنالون ثواباً جميلاً من الله وأجراً جزيلاً من البنين لانكم تجعلونهم افراداً اصحاء يرتقون اوج المعالي ويرتعون بظل الامن والراحة تحت سطوة دولتنا العلية العثمانية ابدها الله

هذا وان الانسان لا يحوز راحة المعيشة ولذة الحياة ما لم يكن على تمام العافية وكمال الاعتدال عقلاً وجسداً بحيث تكون كل الوظائف والقوى كاملة الانتظام خالية من كل خلل * فالانسان الاطرش مثلاً لا يلتذ بالاصوات الموسيقية * والاعمى لا يرى شيئاً من بهجة المناظر الجميلة ولا يتأثر منها دماغه فلا يحصل له لذة بذلك ولا شعور بلذة * واذا كان احد اعضاء الحياة الآلية مريضاً كالمعدة المصابة بالزكام مثلاً يتأثر منها الجسم ثم العقل وبذلك يعدم اللذة * فلكي تحصل اللذة يقتضي ان تكون القوى العقلية والجسدية سليمة اي يجب ان توجد الصحة والعافية وحينئذٍ يتم ارتياح الانسان وينال ما يكدّ لاجله من لذة الحياة * والعافية هي سبب الخيرات العظيمة وعلة لذة الحياة المذكورة والاولى ان يقال هي اللذة بذاتها وقد قال بقراط عنها (العافية تاج على رؤس الاصحاء لا يراهُ الاَّ المرضى) وهي افضل من المناصب والرتب والاموال التي يتجشم الانسان الاتعاب والمشاق والاخطار للحصول عليها بحيث اذا وجدت تلك وكانت العافية مفقودة يشمئز منها ويملها ويمقت ذكرها ولذا لا يطرب من المآكل والمشارب المؤنقة والالعاب المسرة والمناظر الجميلة والغنى العظيم ما لم يكن مكللاً بتاج العافية على انهُ لا يمكنهُ الحصول على شيء من مثل ذلك الاَّ وهو رافل بحلل الصحة واذا نال شيئاً منها بالصدفة فيزول قريباً لعدم مساعدة الصحة على حفظهِ من الدثار والزوال

وهذا هو السبب الذي لاجلهِ عبد الاقدمون الهة الصحة تحت رسم عذراء جميلة المنظر لابسة ثوباً ابيض رفيع النسيج رقيق الحواشي وحاملة باحدى يديها حقاً مملوءاً دقيقاً او ماء وقد مالت اليهِ حية ملتفة على زند يدها الاخرى

وبالقرب من تلك العذراء اله الطب حاملاً عقاقيره * ورمزوا بذلك عن عدم وجوب تضييق المأكل والمشرب والاعتناء باللباس الخفيف النظيف والتروي بالامور الصحية واستعمال الحكمة فيها (لان الحية هي رمز الحكمة والعقل) واما وجودها حذاء اله الطب فمعناهُ انهُ يجب الالتجاء حالاً الى الادوية والعقاقير لاكتساب الصحة المفقودة

وكانوا يعتبرون الطب علماً موحىً بهِ من الآلهة السموية ونعمة منحتها للانسان لحفظ الصحة الموجودة وارجاع العافية المفقودة ولذا كان يتعلمهُ افاضل القوم وفلاسفتهم وكانوا يعتبرون الاطباء اعتبار الآلهة ولم تكن عندهم وقتئذٍ وسائط العلوم والمعارف التي اوجدها الجيل التاسع عشر ومع ذلك كنت تراهم يحثون كل اصناف الناس على تعلم كثير من الوسائل الصحية لوقاية اجسامهم من الامراض الوافدة والمستوطنة * وقد قال بقراط عن ذلك بما معناهُ (ان تعلم الطب شريف ومفيد لحفظ الصحة واطالة الحياة واعتبرهُ شقيقاً للفلسفة والحكمة التي هي طبيب النفس وبواسطتها تزداد قواها اتقاداً وسمواً ما دامت القوى الجسدية صحيحة لانهُ اذا اعتلَّ الجسد تأثر العقل فلا يمكنهُ اتمام وظائفهِ كما ينبغي فتقل الفضائل الناتجة عن مآثره الحسنة)

ولما كان القدماء ينسبون كل امور الحياة الدنيا خيرها وشرها الى الآلهة كانوا يتهمونهم بكونهم سبباً وعلةً للامراض التي تعتريهم وافدة كانت او مستوطنة على انهم كانوا يعتبرون تلك الامراض مؤثرة بهم بواسطة التقلبات الجوية من حرارة ورطوبة ورياح وامطار وغيرها مما ترسلهُ تلك الآلهة اليهم راضية كانت او غضبى ولذا كانوا حالما يصابون بعلة او مرض يوجهون توسلاتهم وطلباتهم لتلك الآلهة لكي ترفع عنهم غضبها وكانوا يعتقدون لذلك نفعاً جزيلاً . واذا حصل فلا بدَّ ان يكون ناتجاً عن حرارة ايمانهم وتوجيه افكارهم لموضوع غير المرض الذي الم بهم وليس عن رضى الآلهة *

هذا

هذا ولكي ينال الانسان صحة تامة ينبغي له ان يعيش عيشة بسيطة ويكتفي بما يقوم باحتياج جسمهِ وتهذيب عقلهِ ويتخذ كل ما هو نافع وبسيط عارياً عن كل ترف وتبذير فيمكنهُ ان يكتسي بالبسة بسيطة ونظيفة ذات نسيج غير ثمين ويأكل مآكل لطيفة غير متنوعة فتبقى قابليتهُ للطعام شديدة وقواهُ محفوظة الى ما شاء الله بخلاف تشكيل الوان الاطعمة فانها تنبه الشهية قسراً وتضعف المعدة وبالتالي الجسم ولذا نرى الامراض كثيرة حيث يكثر الترفه والترف ونرى الاولاد ضعفى ضيقاً لاً حيث تلتهم المآكل المتعددة وهناك لا نرى الافكار السامية او الحرة الاَّ فيما ندر كما يدل على ذلك تاريخ الرومانيين والاشوريين والفرس وغيرهم من الامم القديمة التي لم تدثر وتضمحل الاَّ بعد ان غرقت بالترف وسكرت بالترفه

ومن المعلوم ان الترفه يستدعي الترفع عن كل ما يكون سبباً للتعب والنصب فلذا يحترس المصاب بهِ من كل التقلبات الجوية ويقيم في غرفتهِ لابساً اثواباً كثيرة غالية الثمن ويشرب اشربة مختلفة حامية ومرطبة ذات طعم حسن ويتجنب شرب الماء القراح ويأكل اطعمة مختلفة الاشكال ليزيد ذوقهُ لذة ويبتعد عن اسباب التعب فيمكث ساكناً (ويقتل اوقاتهُ باللعب بالشدة وما شاكلها) واذا ملَّ من ذلك ينام نوماً طويلاً وبذلك كلهِ يعرض جسمهُ للامراض المختلفة ويصير هدفاً لسهام العلل المتنوعة ويحرم اللذة التي يتطلبها لانهُ بوجوده محصوراً في البيت يتنشق هواء غير نقي فيصير كثير التأثر من ادنى تقلب جويّ وبشربهِ اشربة مختلفة ينبه المعدة فيضعفها ويمرضها للزكامات وعسر الهضم فيصبح لا يلتذ بطعام ولا شراب وبلبسهِ البسة ثقيلة وكثيرة يجعل جسمهُ حساساً يتأثر من ادنى الاسباب فيتعرض للامراض وهكذا يمسي ضعيف الجسم مضطرب البال ومن جرى ما يعتري قواهُ من الانحلال ومن عدم انهماكهِ في امور الآخرين واعتنائهِ بمن سواهُ تصبح افكارهُ ضعيفة ولا بهمة

ما يحدث في الدنيا من خير او شر ولذا قلما يكون منهُ نفع للهيئة الاجتماعية * فوجود رجل موسر كهذا والفقير المدقع على السواء

ومن كل ما تقدم يظهر جليًا انهُ لا راحة ولا لذة للانسان بدون العافية لانهُ بها يكون قادرًا على تحصيل لوازم معيشتهِ وبها يمكنهُ نوال الغنى والفوز بالاماني وارتقاء المناصب والارباح في بحبوحة الراحة والسكينة * فتعلم هذا العلم ضروري لكل فرد ليعرف كيف يتقي ما يضرهُ ويتخذ ما ينفعهُ في ما يأكل ويشرب ويلبس ويسكن وينام وفي سائر ظروف الحياة مما يجعلها سعيدة وطيبة وطويلة والموفق الله

ولما كانت فائدة هذا العلم جليلة وحسنة وعمومية بهذه المثابة حملني حب الجنس والوطن على ما بي من قصور الاستعداد وقلة البضاعة ان اتجشم مشاق جمع هذا الكتاب على غاية ما اقدرني الله وساعدتني الوسائط من استكمال الافادة وعموميتها وتحقيق المباحث وتسهيلها وتحرير العبارة وبساطتها وانا في كل ذلك اختلس الساعات من تحت تراكم الاشغال واختطف اللحظات من فرص الراحة من الاعمال ولست اذكر ذلك الاَّ بيانًا للواجبات الجنسية والوطنية ورجاء ان يكون لي بهِ عذر عند المطالعين من ذوي النظر فيغتفرون ما لعلهُ سها بهِ الطابع او شط بهِ القلم ناظرين اولاً ان الغاية حميدة وان قصرت الواسطة وثانيًا ان الكمال مما فوق الانسان والكريم من عذر وحسبي الله وهو نعم الوكيل *

ولا احد ينكر ما لدولة والينا الافخم ايهتلو دولتلو حمدي باشا والي ولايتنا السورية من الفضل على ابناء الوطن اذ في ايامهِ رتعت اقطارنا في ذرى الراحة وبحبوحة الامن وزهت في وجوده المعارف بما شيدهُ من المدارس وبذلهُ من الوسائل لتنشيط العلوم والفنون والصنائع وقد اسس مجلس المعارف وعين لهُ اعضاء علماء اعلامًا وجعلهُ وسيلة لحث ابناء الوطن على الجد باحياء ما دثر

من

من انواع العلوم وتجديد اطلالها البالية * وآثارها الخالية *
هذا واني اعترف بمزيد الفضل والمنة لسيدي ومولاي فرع الشجرة الزكية وسليل العترة النبوية صاحب السماحة والفضيلة السيد محمود افندي حمزه مفتي دمشق الشام ورئيس مجلس معارف ولاية سوريه لانه جرأني على طبع هذا الكتاب وحضني على تقديمه الى الاعتاب الملوكانية صانها وصانه رب البرية *
وهنا لا بد لي من الاعتراف بفضل المدرسة الكلية السورية الاميركانية واساتذتها العظام وما لهم عليّ من الايادي البيضاء وعلى كثيرين من امثالي من ابناء الوطن واخص من بينهم بجزيل الشكر * وجميل الذكر * حضرة الاستاذ العلامة الفاضل والعالم العامل فريد هذا الزمان * وبقراط هذا الاوان * صاحب التآليف العديدة * والتصانيف المفيدة * الدكتور كرنيليوس ڤانديك اجزل الله له الحسنى من حسن ثوابه * وقدّر سوريه على مكافاة اتعابه * فانه قد خدم الوطن خدمة النصوح المبان * وهل جزاء الاحسان الا بالاحسان *

﴿ القسم الاول ﴾

﴿ الفصل الاول ﴾

﴿ في الهواء الجوي ﴾

الهواء مزيج مؤلف من عنصرين ثابتين لا تتغير كميتهما النسبية ابدًا وهما الاكسجين والنتروجين ويخالطهما مواد اخر سيأتي بيانها في بابه * ولما كان الطفل قبل ولادتهِ يتناول المواد الغذائية اللازمة لنموهِ ونشؤه من الام وكان الدم الذي يدخل جسمهُ نقيًا طاهرًا كان بغنى عن الهواء الجوي الذي بدونهِ لا يمكنهُ ان يعيش اذا وُلد وانفصل عن امهِ وصار ذا حياة مستقلة اذ بدخولهِ الرئتين يطهر دم الدورة ويجعل طريقة جديدة للحياة التي تحفظ بهِ وبالطعام وهو ركن عظيم لا يستغنى عنهُ البتة وبدونهِ لا يعيش حي على وجه هذه الارض بخلاف الطعام والشراب اللذين قد يمكن ان يستغنى عنهما يومين او اكثر وقد ذكر حديثًا عن الدكتور تنر في اميركا انهُ صام طيًا اربعين يومًا متوالية

واما تطهير الدورة الدموية المذكور فيتم بين الهواء والدم بمقايضتهِ الاكسجين بالحامض الكربونيك وذلك بان يأخذ الانسان الاكسجين الصالح للحياة من الهواء الجوي الذي يتنفسهُ ويدفع اليهِ الحامض الكربونيك فيتم تفاعل كيماوي تتركب منهُ مركبات جديدة فضولية تلقى في السيل الدموي فينقلها الى الاعضاء المختلفة المعدة للابراز فتبرزها الى الخارج اما عن طريق البول او الجلد او التنفس وهكذا لا يبقى دائرًا في الجسم الا المواد الصالحة لنموهِ وهذا التفاعل الكيماوي يتم على الدوام ما دام الانسان يتنفس الهواء النقي وبذلك تبقى الحياة محفوظة الى ما شاء الله *

وكما ان الهواء علة الحياة كذلك هو علة لكثير من الامراض التي تصيب الانسان وبائية كانت او مستوطنة كما سيأتي بيانه في بابه * واما تاثيره في الصحة فهو على ثلاثة طرق (اولاً) بالمواد المركب هو منها (ثانياً) بضغطه على الجسم الانساني (وثالثاً) بحركته

المبحث الاول

تاثير الهواء الجوي في الصحة بالمواد التي يتركب منها

المواد التي يتركب منها الهواء الجوي هي كما تقدم الاكسجين والنتروجين بنسبة ٢٠،٨٠ جرماً من الاول و ٧٩،٢٠ من الثاني ووزناً ٢٣،١٠ اكسجين و ٧٦،٩٠ هنتروجين وهما العنصران المعتبران في الهواء ولا تتغير كميتهما النسبية ابداً * اما المواد الاخر التي تدخل في تركيبه فكثيرة واشهرها اربعة وهي (اولاً) الحامض الكربونيك (ثانياً) ابخرة مائية (ثالثاً) متصعدات نباتية او حيوانية (رابعاً) اجسام مختلفة عائمة فيه كالغبار والغازات وما شاكلها *

١

الحامض الكربونيك

ان الانسان وكل الحيوانات الحية تحفظ حياتها بتنفس الاكسجين الموجود بالهواء الجوي الذي بدخوله الرئتين يتحد مع عناصر الدم الآلية فيكون الحامض الكربونيك الذي يدفع بالزفير عوض الاكسجين الداخل * وهكذا يتناول الجسم الاكسجين بالتصعد ويدفع بالتصوب الحامض الكربونيك الذي هو سم زعاف * ولكي تحفظ الحياة ينبغي ان يكون الاكسجين الموجود في الهواء الكروي على نسبة معلومة لبقية العناصر وزيادته ونقصانه تضران بالصحة ومن

ذلك يظهر ان الانسان وسائر الحيوان ينزع الاكسجين من الهواء بالتنفس ويعوض عنهُ بالحامض الكربونيك ولو لم يكن لهذا الخسران عوض من وجه آخر كما سيأتي لكان بتوالي الايام يدثر الاكسجين من الكون ولا يبقى الاَّ الحامض الكربونيك فيموت كل حيّ على وجه البسيطة ولكن لاجل اصلاح هذا الخلل قد وُجدت النباتات التي تفعل في الهواء عكس فعل الحيوان فيهِ فتمتص اوراقها الخضراء الحامض الكربونيك منهُ وتحتفظهُ لنشئها ونموها وتقذف اليهِ الاكسجين الذي ليس لها منهُ فائدة عظيمة وذلك حسب تاثير النور فيها فبالنهار تجري وظيفتها المذكورة وبالليل تعمل عكسها اي تمتص الاكسجين وتدفع الحامض الكربونيك كالانسان ولكن بنوع غير تام لانهُ يبقى ضمنها كثير منهُ ولاجل اصلاح هذا الخلل تمتص جزءًا آخر من الهواء وهو النتروجين فحيث تكون اشجار ونباتات غضة واشعة الشمس ساطعة تكون عناصر الهواء محفوظة على نسبة حسنة ويكون الهواء موافقاً للغاية لاعتدال الصحة * واما في الليل فيكون هواء تلك الامكنة مضرًّا نوعًا ولذلك نرى الذين يرقدون ليلاً تحت ظل الاشجار يستيقظون خاملي القوة او منحرفي الصحة *

واما الكمية الاعتيادية للحامض الكربونيك الموجودة في الهواء فهي من ثلاثة الى ستة اجزاء في عشرة آلاف وهي تنقص بالنسبة الى كثرة وجود الاشجار والنباتات وفي وقت الشتاء حيث يحمل منها كمية يمتصها ماء المطر فيكون اذًا قليلة على سطح البحيرات والانهر والبحار وكثيرة في المدن والقرى الكبيرة حيث يجتمع كثير من الناس والحيوان وفي وقت الجليد لانها تُقذف منهُ بعد ان كانت منحلة فيهِ وفي الليل دائمًا وفي الوديان ايضًا دائمًا لانهُ اثقل من بقية عناصر الهواء وفي الصيف لان النباتات لا تمتص حينئذٍ كثيرًا منهُ وحيث يُحرق فحم او حطب وما شاكلها من المواد الآلية وحيث تُشعل قناديل كثيرة لانهُ باحتراقها يُنزع الاكسجين من الهواء وياتي مكانهُ الحامض المذكور ومادة

اخرى هوائية تُدعى اكسيد الكربون الذي هو سم زعاف اذا دخلت الرئتين مع الهواء بنسبة جزء واحد منها الى ميئة منهُ امانت بعد دقيقتين. وهي تتصاعد من الفحم اول اشتعالهِ ولذلك يغلط كثيرًا من يصطلي او يقيم بقرب نار غير ناضجة تمامًا ولا سيما في غرفة محكمة سدّ النوافذ *

﴿ ٢ ﴾

﴿ الابخرة المائية ﴾

ان كمية الماء التي يحملها الهواء بين دقائقهِ على هيئة بخار تختلف كثيرًا ومعدلها هو ٠٫٠١٤٢ من ثقلهِ وهذه هي كمية البخار المطلقة التي كثيرًا ما لا نشعر بها ولا تتأثر منها حواسنا واجسامنا لانهُ كثيرًا ما يكون الهواء حارًا ومشبعًا رطوبة ولا ندركهُ وباردًا متحملاً قليلاً من الرطوبة ونشعر بهِ ونتأثر منهُ فالرطوبة المحسوسة اذ نسبية متوقفة على برد الهواء وحرّهِ على ان الهواء الحار يحمل غالبًا بخارًا اكثر وذلك اما بسبب حرارتهِ الزائدة وفعلها قويًا في الماء او بسبب تخفيف ضغط الهواء في انحاء كثيرة من الفضاء فيتكون عن ذلك مجاري تعجل امتصاص البخار الذي تحول بحرارتها الزائدة وكلما كان الهواء حارًا لزمهُ اكثر من الماء لاشباعه * وكمية البخار المائي في الهواء تنقص من خط الاستواء الى القطبين وهكذا كلما ارتفع الانسان عن سطح البحر

واذا حمل الهواء كمية من البخار اكثر من اللازمة لاشباعهِ سقط الزائد على هيئة مطر او ثلج او برد او ضباب او ندى وذلك بمساعدة الكهربائية والحرارة والضغط الكروي * ولا يخفى ما ينتج عن البرد الرطب من الاضرار لانهُ ينقص حرارة الجسد اكثر من الهواء البارد الناشف ويحدث تجلدات في اقسام كثيرة من الجسد ويحجز البخر الجلدي فترتخي الانسجة وتتأخر كل وظائف

الجسد عن عملها عدا الاغشية المخاطية والكتين التي تزيد عملاً فتقل القابلية ويعسر الهضم وتصير المبرزات رخوة كثيرة الكمية وتبطؤ دورة الدم وكذلك التنفس فيقل تحويل الدم الوريدي الى شرياني ويزيد ثقل الجسد بسبب امتصاص كمية وافرة من البخار فتضعف العضلات عن عملها وهكذا يحدث وناء وانحطاط * وبالاجمال يقال ان البرد مع الرطوبة اسيء الهواء الحمل كثيراً من البخار المائي يؤثر تأثيراً عظيماً في الصحة ولا سيما اذا كان مستمراً في مقاطعة او ولاية حيث ترى اهلها مصابين بعلل عضالة كثيراً ما تكون عمومية كالخنازير والحدار والامراض العصبية والانيميا والاستسقا والانحطاط العصبي والزكامات الصدرية والمعوية المزمنة وتجليد الاعضا وغنغريناها وهذه الرطوبة تكثر ايام الشتاء وفي الغرف التي يُسكب فيها ماء كثير وفي الاقبية والقاعات الدمشقية وامثالها وفي سائر الامكنة التي لا تنفذها اشعة الشمس ولا تمرّ فيها مجاري الهواء

﴿ ٣ ﴾

﴿ الميازما او الملاريا اي المواد المرضية ﴾

يوجد في الطبيعة غير المواد المذكورة آنفاً مادة اخرى ذات خصائص معروفة ناجمة عن تعفن واختمار مواد نباتية او حيوانية او عن امراض خصوصية او عن نفس بعض الحيوانات وهي بدخولها لجسد الانسان عن طريق الرئتين او الجلد ودورتها مع دمه تاتي بامراض شتى واضرار كلية للصحة وهي على اربعة انواع (اولاً) مواد ناجمة عن تعفن مواد حيوانية او نباتية في مستنقعات مائية (ثانياً) مواد ناشئة عن انحلال وفساد جثث حيوانية وبشرية (ثالثاً) مواد مرضية مسببة عن امراض خصوصية مُعدية (رابعاً) مواد بخارية حادثة عن فضلات البشر والحيوانات

(اولاً) ان النوع الاول من المواد المرضية المذكورة ينشأ حيث تكون المياه راكدة والارض رطبة على الدوام و يزيد نشوءها ونموها حينما يكون الحر كثيراً فيتبخر جانب عظيم من المياه المستنقعة ولا يبقى الا قليل منهُ يرطب الارض فتفسد المواد النباتية النامية فيهِ وتنحل الحويونات الصغيرة العائشة فيهِ فينتج عن ذلك هذا النوع من الميازما فيمتلئ جو ذلك المكان منهُ وكل الفواكه والخضر النامية فيهِ ثم ينتقل الى المحال المجاورة . ولذلك حفظاً للصحة ينبغي لكل انسان ان يبتعد عن الامكنة المستنقعة ايام الصيف حينما تاخذ مياهها تجف وعن القرى التي تكثر فيها المياه الجارية على البساتين لاجل سقيها لانها تكثر فيها الحميات المتقطعة الغيلية ولا سيما ليلاً حيث تكون المواد المرضية المذكورة عائمة في الجو بكثرة ويقتضي ان لا يشرب مياهاً مستنقعة ولا ياكل من اثمارها لانها تحمل بين دقائقها كثيراً من تلك المواد المنتقلة اليها بالمياه . وينبغي ان يمتنع عن كل الاسباب التي تسرع امتصاصها كفروغ المعدة والغم والتعب والنوم ليلاً في تلك الامكنة مجلبة لكثير من الحميات . على انهُ اذا كان الانسان مجبوراً ان يستوطن تلك المحال المستنقعة ينبغي لهُ ان يحفظ قواه الجسدية بالمآكل المقوية السهلة الهضم ولا يتعرض لمجاري الهواء وان يكون منشرحاً ويشرب مقويات معتدلة كالخمر مثلاً ولا ينهك عقلهُ وجسدهُ بالتعب ولا ينام مكشوفاً وان يلتهي بما يطربهُ ويشرح بالهُ وان ينظف جسمهُ بالاستحمام المتواتر واذا شعر بانحراف في الذوق صباحاً فليشرب ليموناده او غيرها من الاشربة المحمضة ثم قهوة *

اما سكان الامكنة التي تكثر فيها المياه المستنقعة فهم صفر الوجوه ضعيفو القوى اجسامهم ذات هيئة خصوصية غير متناسبة بطونهم كبيرة قصيرو الاعمار فيهم استعداد خصوصي للامراض البطنية وكل مرض يصيبهم ياخذ هيئة تيفوئيدية وآخرتهُ غالباً خطرة لان قواهم ضعيفة طبعاً . وقد لوحظ بمشاهدات عديدة ان واحداً من ستة آلاف منهم يبلغ الثمانين من العمر واما في الامكنة

الناشئة فواحد من مائة وثلاثين *

وقد شوهد ان حيوانات ونباتات تلك الامكنة تكتسب ايضاً هيئة خصوصية فالحيوانات تكون دائماً ضئيلة وضعيفة والنباتات تاتي باثمار غير لذيذة كثيرة المائية عسرة الهضم تسبب ادواراً منقطعة *

(ثانياً) ان المواد الناشئة عن انحلال وفساد اجسام حيوانية وانسانية تحدث اذا كانت تلك المواد موضوعة في محال معرضة للتاثيرات الجوية كالحرارة والرطوبة واذا كثرت تكون سبباً لامراض وبائية وتزيد الامراض المتسلطة . وقد لوحظ انها تبقى كامنة في القبور مدة طويلة حتى اذا فتحت تهب منها وتصدع من كان حولها فتحدث بينهم المرض الوبائي الذي يكون مات به صاحب ذلك القبر . ولذلك حفظاً للصحة ينبغي ان تكون القبور عميقة غير مكشوفة وان يوضع الميت ضمن صندوق متين كي لا تخرج المواد الفاسدة وتمتزج بالهواء الجوي ولذلك كان القدماء يدفنون موتاهم بنواويس حجرية او رصاصية محكمة السدّ وبعضهم كانوا يحرقونهم ولم يزل ذلك جارياً للآن في بلاد الهند . واخذ البعض يحرّقونه حديثاً في اوربا . واما القبور فيقتضي ان تكون خارج البلدة وان لا تنبّع قبل مضي سنتين او ثلاث خوفاً من العدوى

(ثالثاً) اما المواد المرضية المسببة عن امراض خصوصية معدية فهي كثيرة الضرر للصحة لانها مجلبة لامراض وبائية عمومية وقد تمكث مدة طويلة اذا لم تبددها الرياح ويبقى تاثيرها عظيماً فقد شوهد كثيراً انه فتحت قبور مدفون فيها اناس مجدورون وكانت محكمة البناء فعند فتحها هبت عنها روائح كريهة جداً صدمت من كان واقفاً فعدتهم بالجدري وكانت سبباً لظهوره وبائياً في محال كثيرة *

ولاجل التحفظ من مضارّ تلك البقايا او الجراثيم الحيوانية الفاسدة يقتضي ان يُصبّ عليها كلوريد الكلسيوم او اكسيد الرصاص او ملح الطعام مع خلّ

او الحامض الكربونيك او غيرها من المواد المصلحة وبهذه الوسيلة تنقى الغرف ايضاً التي دخلتها العدوى او مات فيها اشخاص مصابون بامراض وبائية بان يصب في ارض الغرفة مقدار من احدى تلك المواد على انه يمكن تطهيرها بمواد سهلة الاشتعال كالتبن والكبريت وما شاكلهما وللاخير فعل عظيم باماتة المادة السامة بسبب اكسيد الكبريت المولد حال اشتعاله *

وبالاجمال يقال ان التحفظ من مضار المواد المُعدية الوبائية هو منع دخولها الى الجسم او اخراجها منهُ اذا دخلت وقد تقدم ان دخولها يكون بالامتصاص بالجلد والرئتين والقناة الهضمية ودفعها بما يزيد قوة تلك الاجهزة فكل ما يضعف الامتصاص ويزيد دفع المبرزات يعين على التحفظ منها فالرياضة الجسدية والاستحمام الفاتر او البارد والنظافة وامتلاء المعدة واستعمال الاشربة المقوية كالخمر والقهوة والقرفة وغيرها والتنزه في محال مهوية والجلوس في محال نيرة وتجنب الاقامة في الامكنة الظليلة كلها تعين على زيادة فعل تلك الاجهزة ودفع المواد المرضية الداخلة الى الدورة الدموية . ويلزم لكل من حكم عليهِ بالبقاء في الامكنة الوبائية ان يشرب كل صباح نحو ٢٥ درهما خمراً جيداً مع ملعقة من السكر وقليل من ماء القرفة وياكل قطعة خبز مغموسة بها . وان يلبس ثياباً بيضاء لان اللون الاسود ولا سيما المنسوج من الصوف يعين كثيراً على امتصاص المواد السامة وحفظها ضمن خلاياهُ مدة طويلة وان ينظف جسمهُ بالاستحمام المتواتر

﴿ وسائط صحية للتحفظ من الامراض الوبائية ﴾

ان الراي الغالب عند الاطباء هو ان لا وسيلة بها يحفظ الانسان ذاتهُ من الامراض الوبائية سوى الشجاعة والحمية في الاكل والشرب

على ان الافراط في الحمية في مثل ذلك الوقت دفعة واحدة والانتقال راساً من الشيء الى ضده يسبب امراضاً كثيرة فالوسائل اللازم اتخاذها حينئذ هي الاستحمام البارد وقت الحر والسخن وقت البرد . والامتناع عن المآكل العسرة الهضم وتجنب الجولان ليلاً وعدم المكث في الامكنة الرطبة وعدم الدخول لغرف المرضى والاقامة عندهم قليلاً ثم الخروج الى هواء نقي . واذا كان المرض معدياً باللمس ينبغي للعائد ان يلبس كفوفاً من جلد مزيت وثياباً حريرية على جسمه وعند خروجه من غرفة المريض يقتضي ان ينزع ثيابه ويستحم . واما اذا كان المرض مُعدياً بالنَفَس لفساد الهواء فيلزم ان يتجنب بقدر الامكان نَفَس المصاب وبحال مفارقته اياهُ ان يغسل يديه ووجههُ وداخل فمه وانفه وان يشرب قليلاً من الخمر الجيدة وان يلبس ثياباً بيضاء نظيفة كتانية

واما محل المريض فينبغي ان يكون متسعاً عالي السقف لا رطوبة فيه تصيبهُ اشعة الشمس ويهبّ عليه النسيم من كل جهة ويكون فراشهُ نظيفاً بدون ستائر وان يهوى دائماً وان لا يتجمع عندهُ كثير من الناس لانهُ كثيراً ما ظهرت امراض وبائية من تجمع الناس في محال ضيقة *

(رابعا) ان المواد المدفوعة من الرئتين والجلد تقذف مركبة مع ابخرة مائية وهي آلية الاصل لها خاصة الافساد وهي ذات رائحة خصوصية تختلف حسب اختلاف الجنس من ذكر وانثى والعمر والمزاج الخ وهي سمٌّ زعاف للحياة وللصحة ولذلك تدفع على الدوام من جسم الانسان واذا حبست فيه او دخلت على طريق الرئتين بالتنفس او من الجلد بالامتصاص سببت امراضاً عضالة كالانيميا والخنازير وغيرها واذا لم تطل مدة تنفسها تحدث امراضاً ردية كما اذا دخل انسان صباحاً لغرفة ينام بها كثيرون او لسجن مغلق الابواب او لمستشفي وما شاكل ذلك فانهُ يصاب بدوار وغثيان والم في الراس وغير

ذلك

ذلك . اما الشيوخ والمرضى والسمان واصحاب المزاج الخنازيري فيدفعون من هذه المادة الحيوانية اكثر من سواهم . وهي اذا بقيت داخل الجسم بسبب يمنع التبخر الجلدي تورث امراضاً خطرة لانها من الاسباب الاولية للامراض الثقيلة . وهي سم قتال يميت من كان محصوراً في محل ضيق باكثر قوة من الحامض الكربونيك . ويوجد شواهد كثيرة تدل على ان الموت منها وليس من الحامض المذكور لان الاعراض التي ترافقها هي نزاع قوي مع صراخ مزعج شديد حال كون ذاك لا يرافقه الا خمول وسبات . فلحفظ الصحة يقتضي ان تكون غرفة النوم واسعة يهوّى من وقت الى آخر ليس لطرد الحامض الكربونيك فقط بل لنزع هذه المادة السامة التي لا يفتكر بها اكثر الناس *

﴿ ٤ ﴾

﴿ الاجسام الهوائية ﴾

انه بين طبقات الهواء القريبة من سطح الارض يوجد كثير من المواد الغريبة التي تضر ضرراً بليغاً بالصحة العمومية وهي اما ان تنشأ عن الطبيعة ذاتها لاسباب موضعية كالهدروجين المكبرت والمكربن والمفصفور والامونيا والحامض الكربونيك وغيرها واملاح اليود والكلور كما في شواطيء الابحر . واما ان تنشأ عن اسباب صناعية كالزئبق والقصدير مثلاً في معامل المرايا ودكاكين المبيضين . فمحال كهذه يقتضي اجتنابها ما امكن والمنزه الذي يقصد به نوال صحة مفقودة ينبغي ان لا يكون ضمن البلدة او في محال مستنقعة او كثيفة الاشجار والاغراس او بقرب الانهر او البحيرات او في مواضع رطبة او بقرب المعامل اية كانت لان الهواء في هذه الامكنة المذكورة فاسد يضر بالصحة ضرراً بليغاً *

المبحث الثاني

تأثير الهواء الجوي بضغطهِ على الجسم الانساني

ان الهواء الجوي يحيط بالكرة الارضية من كل انحائها كغلاف لها لا يتجاوز سمكهُ ٦٠ الف متر على ما عُرف الآن وهو ثقيل على سطحها وكلما بعد عنها صار اخف ثقلاً . وثقلهُ النوعي بالنسبة الى الماء تحت حرارة ١٢٫٥ س كواحد الى ٨١٠ وبذلك هو يضغط على الارض وما عليها وقوة ضغطهِ هذه على البحر والسواحل تعادل قوة ضغط عمود ماء علوهُ ٣٢ قدماً ولما كان الانسان في اسافل سماكة الهواء الكروي كان يُضغط منهُ بذلك الثقل كما لو كان حاملاً عمود ماء علوهُ ٣٢ قدماً يساوي ثقلهُ ١٦ الف كيلوكرام اي ٣٣٦٠٠ ليبرة وهذا الثقل يحملهُ الانسان على كتفيهِ ويمشي بهِ بدون شعور*

ومما تقدم يظهر انهُ كلما ارتفع الانسان عن مساواة سطح البحر خف حملهُ وقد وجدوا انهُ كلما ارتفع الزئبق في البارومتر خطاً واحداً خف ثقل الضغط ١٤٠ ليبرة ولذلك تأثير عظيم في الصحة والاعراض التي يشعر بها بالنسبة للارتفاع فوق ٧ آلاف متر عن سطح البحر هي اولاً اسراع الدورة الدموية واسراع النبض وهما يزدادان كلما علا حتى يشعر بجفاف ويبوسة في الفم والبلعوم وبرد قارس وآلام في الراس وبهر العينين وطنين في الاذنين ثم نزيف من المنخرين والجفنين والفم والاذنين ثم من الجلد . وسبب هذا النزيف هو لانهُ من قلة الضغط تتفجر سوائل الجسم من الدم الدائر في البدن وتندفع من مسامات الجلد والاغشية المخاطية لتجعل موازنة بين ما بقي منهُ في الجسم وضغط الهواء الكروي عليهِ ولذلك نرى دم الساكنين في الاماكن العالية اقل سيلاناً من دم سكان السواحل واما سبب اسراع التنفس فهو عدم تناول اكسجين كافٍ في اعالي طبقات الهواء لاجل تطهير الدورة الدموية بسبب لطافة الهواء المذكور فلا تقوم التنفسات الاعتيادية التي هي ١٧ في الدقيقة لاصلاح الحالة المذكورة

فتزيد سرعةً فيدخل اكسجين كافٍ ليصلح ذلك الخلل . وقيل حديثًا ان سبب الاعراض المذكورة آنفًا هو قلة الاكسجين في الهواء العالي وليس خفة الضغط الكافي وهذا موضوع للتأمل *

ومما ذكر يعلم ان الذين ينتقلون من محلات واطية الى الجبال العالية يحتملون شيئًا من الامراض المذكورة اي سرعةً في التنفس وانحراف صحة جزئي ناجمًا عن خفة ضغط الهواء الجوي واكثر من يشعر بذلك التأثير ذوو المزاج الدموي ثم ذوو المزاج اللمفاوي الذين تكثر فيهم السوائل على انهم عما قليل يكتسبون صحة جيدة وتقلّ فيهم الامراض الخنازيرية اذا كانت ظاهرة او تمتنع اذا لم تكن ظهرت بعد . وبالاجمال يقال ان سكان الجبال وكل الاماكن التي لا ترتفع عن سطح البحر اكثر من ٢٠٠٠ متر هم ذوو صحة جيدة على الدوام فقابليتهم للاكل جيدة جدًّا وهضمهم سريع وتنفسهم قوي واسع ونبضهم سريع وممتلئ ويشعرون بتعب اقل من ساكني السواحل . وهم على الغالب اصحاب اقدام وهمة على كبائر الامور افكارهم ثاقبة وحاسياتهم شريفة واكثرهم دمويو المزاج او دمويون عصبيون وهم حمر الوجوه وشديدو القوى . وكل من اراد ان يحقق ذلك فعليه ان ينتقل من سواحل البحر والاماكن الواطئة كبيروت وغيرها من الشطوط الى جبل لبنان فيرى فرقًا عظيمًا في صحته وقوته الجسدية والعقلية وقد ذهب البعض الى ان هواء الجبال مضرٌّ بالصحة ولا سيما لاصحاب الامراض الصدرية لانه اقل كثافةً من هواء السواحل ولكنهم سهوا عن انه نظرًا لبرده الزائد يتقلص فيصير اكثف من ذلك فلا تتعب به الرئتان بالتنفس المتواتر كما لو كان الطف وعلاوةً على ذلك فان رطوبته وبرده يقويان الجسد ويزيدان الهضم فتتحسن التغذية ويزداد النمو وبذلك يعينان على شفاء الامراض الصدرية والدليل عليه هو عدم وجود مسلول في جبل لبنان الا الغريب ومن ندر *

وبالاجمال يقال ان ضغط الهواء الكروي على الجسم الانساني امر ضروري لصحته لا بد منه وبدونه لا يمكن ان يحيا حيٌّ على وجه البسيطة لان السوائل والغازات المكنونة في الجسد تنفذ من مسامهِ كما سبق بيانهُ فلا يبقى له صورة تدرك فيموت اشأم ميتة وقد شوهد ذلك كثيراً في الذين صعدوا بالبالونات الى اعلى طبقات الهواء الجوّي

على ان ضغط الهواء الكروي في محل واحد يتغير كثيراً حسب اختلاف الظروف وتنوعها من حرٍّ زائد او برد مفرط او رطوبة كثيرة وهلمَّ جرّاً مما يدلنا عليهِ البارومتر ولا حاجة لتبيانهِ منفصلاً *

﴿ المبحث الثالث ﴾

﴿ تأثير الرياح في الصحة ﴾

ان الهواء الكروي يؤثر في الصحة باختلاف حالاته من نشوفةٍ ورطوبة وما شاكلها وذلك على ثلاثة طرق (اولاً) بحجزهِ البخر الجلدي بغتةً (ثانياً) ببردهِ وحرّهِ (وثالثاً) بنقلهِ المواد المرضية العائمة فيهِ *

(اولاً) اذا كان الجسم مندّى بعرق او مرطباً بماء ولفحهُ الهواء تنسدّ مسامُّ الجلد بغتةً فيبطل تبخرهُ فجأةً فيصاب الجسد بامراض التهابية داخلية ثقيلة او بآلام عصبية او حداربة (ريوماتزمية) وغيرها فينبغي الاحتراس التام من التعرض لمجرى الهواء ولا سيما في مثل تلك الحالة *

(ثانياً) ان الهواء الحار اذا كان ناشفاً يسبب انحطاطاً وضعفاً في القوى الجسدية واما اذا كان رطباً فيعرضهُ لزكامات مختلفة المراكز ويزيد الامراض الرئوية ثقلاً ويقوي الآلام العصبية والريوماتزمية وبالاجمال انهُ يضرُّ بالصحة كثيراً فيزيد كل الامراض خطراً . وكثيراً ما ينقلب الطقس بين هواء حار

ناشف نهاراً وبارد رطب ليلاً فيحدث عنهُ مضار كثيرة للصحة ويعرض الجسم للحميات والاسهال والسحج والنوازل وغيرها من امراض الصيف والخريف كما يرى في مدينة دمشق وبيروت والاسكندرية وغيرها حيثما يكون الحر شديداً في النهار ويعقبهُ برد رطب في الليل يلاقاه الاهالي بكل سرور فيتعرضون للامراض المذكورة التي تنجم عنهُ بعدم التدثر الكافي اثناء النوم والالبسة اللازمة اثناء اليقظة

اما الهواء البارد فاذا كان خالياً من الرطوبة يقوي الجسم ويزيد الهضم كما يحدث في الشتاء اما اذا زاد بردهُ او كان مشبعاً رطوبة فيحدث امراضاً ثقيلة كثيرة العدد والخطر كعلل المفاصل والنوازل الصدرية وغيرها

(ثالثاً) ان الهواء بمروره على اماكن مختلفة ينقل موادَّ كثيرة بعضها ينفع وبعضها يضرُّ بالصحة فاذا مرَّ على جبال وصخور ياتي نظيفاً خالياً من المواد المرضية فينفع الصحة واما اذا مرَّ على مستنقعات ماء او على اماكن تتحلل وتفسد فيها كثير من النباتات وجثث الحيوانات او على محلات فيها وباء فينقل تلك المواد ويولد امراضاً كثيرة شديدة الخطر وافدة ومستوطنة فاذا كان ممرُّهُ على محال كثيرة الاشجار والمياه المستنقعة فيأخذ منها موادها الفاسدة المرضية ويحدث امراضاً منقطعة او حميات تيفوئيدية او صفراوية والبراهين على ذلك كثيرة كالهواء الاصفر والطاعون وغيرها من الاوبئة التي تنتقل من مكان الى آخر بمجاري الهواء فاذا صادفت جبلاً عالياً تتنكب عنهُ وتصيب ما حولهُ ومن هذا القبيل ارض الحولة في قضاء مرجعيون فانها نقيعية ولا تخلو البتة من الامراض الملاريَّة (اي النقيلية) التي تؤثر كثيراً في القرى المجاورة لها ولو كانت خالية من المياه المستنقعة وكذلك بعض قرى في حوران كالشيخ سعد والمزيريب وكثير غيرها من قرى المرج والغوطة في نواحي دمشق * ويوجد لاصلاح الهواء والوقاية من الامراض النقيلية المذكورة

طرق كثيرة قليلة النفقة يمكن الحكومة والاهالي القيام بها فيكسبون مالاً جزيلاً واجراً عظيماً وذلك بتنشيف تلك الاراضي بحفر ترع واقنية تجري فيها تلك المياه المستنقعة الى حيث يمكن وغرس اشجار كثيفة من نباتات ينتفعون باثمارها واخشابها ولا سيما شجر الاوكاليبتوس الجزيل النفع للصحة والصناعة (انظر تفصيل تأثير الاهوية في الصحة في فصل المناخ)

ويوجد في الجوّ غير الهواء ما يؤثر في الصحة تأثيراً عظيماً كالكهربائية التي اذا زادت هيجت الامراض العصبية وذلك اكثر وقوعه في ايام الشتاء وكذلك بعض الاجسام السماوية ولا سيما اقربها للارض وهو القمر الذي يؤثر في الانسان بالجاذبية والنور

﴿ الفصل الثاني ﴾

﴿ تأثير الحرارة في الصحة ﴾

للحرارة تأثير عظيم في حياة الحيوانات وبالتالي في الانسان فهي اعظم منبه ومحرك للقوى الحيوية فمعظم الحرارة التي يستطيع الانسان ان يعيش بها هي في احدى مدن مصر بقرب ثيبة حيث الحرارة لا تتجاوز ٤٧،٤° س

اما في قطرنا فمعظم البرد الذي يحدث في الشتاء لا يتجاوز ٤° س تحت الصفر ومعظم الحرّ لا يكون اكثر من ٣٩° س فاذا تعرض انسان لحرارة الجوّ مدة مستطيلة يصاب بما يأتي من الاعراض حسب خفة التأثير وشدته فيجف الجلد وييبس ويحمر ويلتهب التهاباً لطيفاً فيحدث عنه ارتيميا اي لذع الشمس واذا زاد يحصل دوار وآلام في الراس ثم احتقانات دماغية والتهاب المخ وموت فجائي وكثيراً ما يحدث ضرب من الجنون وحميات قوية مهلكة * فاحترازاً مما ذكر يقتضي للذين تجبرهم مهنهم للتعرض لحرارة الشمس

كالحصادين

كالحصادين والبنائين ومن شاكلهم ان يوقوا رؤوسهم من تاثير اشعتها بالمنسة بيضاء كما قد جرت العادة في بلادنا العربية بالعمائم التي لها منفعة كلية على شرط ان لا تكون ثقيلة حتى تتعب وتؤذي الراس بثقلها . وقد رغب الافرنج عن العمة لانهم ليسو بحاجة اليها لرطوبة ارضهم وبرودة هوائهم فاقتدينا بهم وبئس الاقتداء *

وبما ان الحرارة العالية تزيد التبخر الجلدي فيزيد العطاش للتعويض عن المتبخر من السوائل وينقص اللعاب والبول وبقية المفرزات فتضعف المعدة وتقل القابلية للاكل ولذلك يستعمل اهالي المنطقة الحارة المنبهات كثيراً كالخمر والعرق والفلفل والبهار وما شاكلها من الافاويه والابازير التي تكثر في تلك المنطقة . اما التنفس فيبطؤ فلا يدخل الجسم مقدار كافٍ من الاكسجين فتقل الحرارة الحيوانية وتكون قلتها على نسبة ازدياد الحرارة الجوية ولذلك يحتمل اهل المنطقة الحارة الحر اكثر من سكان الاقاليم الباردة كما يظهر من السودان الذين يحبون الاقتراب من النار كثيراً صيفاً وشتاء *

ثم ان سكان الاقاليم الحارة الذين تضربهم اشعة الشمس باكثر قوة يختلفون بكثير من الامور عن العائشين في الاقاليم الباردة فيحبون الاطعمة النباتية وقابليتهم للطعام قليلة ويمرضون غالباً بالعلل المعدية المعوية والكبدية وتكثر فيهم الامراض الجلدية الناجمة عن حجز التبخر الجلدي بغتة ووقاية من ذلك يكثرون الاستحمام بالماء السخن او البارد . اما قوتهم للباه فزائدة لان المفرز المنوي يكثر فيهم كثيراً . هذه هي فوائد ومضار الحرارة اذا كانت مرتفعة اما اذا اعتدلت فتفيد ذوي الاجسام الضعيفة والشيوخ وذوي المزاج الخنازيري كمنبهة للقوى الحيوية والدورة الدموية *

وبما ان ما تقدم من الشرح كله كان عن حرارة الشمس مع انه يوجد مصدران اخران للحرارة وهما الحرارة الاصطناعية والحرارة الحيوانية اقتضى

ان نفرز لها باباً مخصوصاً نشرح به ما يتعلق بهما من ضرر ونفع للصحة والحياة *
اما (الحرارة الاصطناعية) فتتولد غالباً من احتراق مواد نباتية وقد تنشأ عن الكهربائية وعن اتحاد بعض المواد الكيماوية وهي تؤثر في اجهزة الانسان كحرارة الشمس الا ان فعلها الموضعي في الجلد اخف من تلك ولو كانت درجتهما واحدة فلا يحدث عنها قشب او حروق (على انها تولد الكلف) ولذلك يحتملها الانسان ولو كانت اعلى درجة منها فتقوم اذاً مقام الحرارة الشمسية بتقويتها وتنبيهها الدورة الدموية والجهاز الجلدي . فعلى الشيوخ وذوي المزاج البلغمي والضعيفي البنية وغيرهم ممن أُنهكت قواهم ان يبادروا لهذه الحرارة في ايام الشتاء والبرد *
اما (الحرارة الحيوانية) اي التي تتولد طبيعياً في جسم الحيوان الحي فلها خواص الحرارة الشمسية ذاتها عدا التأثير الموضعي الذي ينجم عن تلك لان درجة هذه واطئة جداً عن درجة تلك فتفيد بانتقالها من شخص الى آخر متفاوتي الحرارة حتى يتساويا بها . فبغياب الحرارة الشمسية او الاصطناعية يقدر الانسان ان يعتاض عنهما بهذه التي لها خواص خصوصية لكونها ناجمة عن قوة آلية حيوية سببها تفاعل كيماوي حادث بين الاكسجين والكربون حال اتحادهما داخل الجسد . ولذلك تؤثر كثيراً بانعاش القوى الحيوية وان كانت درجتها اوطأ ولذلك من قديم الزمان كان الشيوخ يتزوجون ويرقدون مع الصغيرات السن لتتولد في اجسامهم حرارة تنتقل اليهم منهن وبذلك كانوا يعتبرون ان حياتهم تطول اكثر . واما تلك الصغيرات فيتأثرن بالعكس اذ يخسرن كثيراً من صحتهن لانهن يتنفسن ما يهب عن اجسام اولئك الشيوخ من الابخرة الحيوانية المتدفقة بالتنفس والبخر الجلدي الامر الذي يكثر كثيراً في الشيوخ كما سيأتي ذكره ولذا يغلط غلطاً فظيعاً من يزوج بناته الصغيرات بالشيوخ المسنين ومن هذا القبيل اي توليد الحرارة

الحيوانية وضع الاطفال في احضان امهاتهم وحضن الطيور والحيوانات لصغارها *

ثم ان الحرارة الحيوانية هذه يكون تولدها في الشيوخ وفي الاماكن الحارة اقل منها في الشبان وفي الاماكن الباردة ولذلك سكان تلك الاقاليم يحبون اكل المواد النشائية والسكرية وغيرها من الاطعمة التي تزيد الحرارة اكثر من المواد التي تفيد للتغذية والنمو *

﴿ الفصل الثالث ﴾

﴿ تأثير النور في الصحة ﴾

النور نوعان النور الشمسي والنور الاصطناعي وكلاهما يضيء الا ان فعلهما في الصحة متفاوت *

فنور الشمس بسبب الحرارة التي ترافقه هو الركن العظيم لحفظ وانعاش حياة جميع الكائنات الآلية وهو يؤثر في دفع المبخرات وسائر المواد الفضولية ويفتح المسام فيسهل تبخر السوائل ويزيد كثافة جواهرها فيحيي وجودها . ولذلك ترى اكثر النباتات تتحرك بحركة الشمس متجهة نحوها وما ينبت منها في محال مظلمة يوجه اوراقه نحو الثقوب التي تنفذ منها اشعة النور كانه يطلب معونتها لحفظ حياته وانعاش قواه . وهكذا النباتات المائية فانها لا تزهر ولا تثمر ما لم تنفذ سطح الماء وتتأثر من اشعة النور والشمس وتأخذ منها ما يكفيها من الذخيرة لاحيائها ونموها ثم تغطس وتمكث تحت الماء الى التفريخ التالي . فالنور هو علة اللون الاخضر لاوراق النبات وبه يصير التحليل الكيماوي فيها بين الاكسجين والحامض الكربونيك على ترتيب مدقق (انظر وجه ١٢) وهو سبب نموها ولذة طعم اثمارها ورائحتها ان ذكية او كريهة . ولذلك ترى النباتات التي تنمو في امكنة مظلمة عارية من اللون الاخضر الزاهي وذات طعم كريه ورائحة غير مقبولة كالبصل اذا نما في محل لا ينفذه النور . وهذا

التاثير الذي يشاهد للنور في النباتات يُرى بعينهِ في الحيوانات التي يفعل فيها بتاثيره في البصر والجلد ايضاً . فبالبصر يوءثر في المجموع العصبي وبالتالي في الصحة ان كان قويًّا او ضعيفاً كما سترى في فصل البصر . وبفعلهِ في الجلد يقلل السمن ويمنع كبر حجم الاوعية اللمفاوية ويزيد تبخر السوائل ويحلل المواد الفاسدة التي تعلوهُ ولذلك يفيد الخنازيريي المزاج والضعيفي البنية والمستسقين والكسحى والناقهين من الامراض الثقيلة وغيرهم *

اما الانتقال الفجائي من محل منير الى محلّ مظلم فمجلبة لامراض جمة ولذلك ينبغي الاعتياد عليهِ شيئاً فشيئاً لانهُ قد يحدث منهُ عمىً او مرض آخر ثقيل *

وللنور تاثير عظيم ايضاً في تلوين الجلد من الاسود الحالك الى الابيض اليقق حسب طول مدة الاقامة تحت اشعتهِ وقلتها فاذا طال مكث الانسان في المنطقة الحارة مثلاً تحت فعل اشعة النور الساطع المحرق تلوّن جلده بالاسود كما ترى في السودان واذا سكن في قرب القطب الشمالي بين الاسكيمو واهالي كرينلاندا حيث يشع الشفق الشمالي اشهراً عديدة ويدوم الثلج مدة طويلة يكون لونهُ ابيض غير ناصع وعيونهُ سود وشعرهُ حالك واما الذين يقطنون بعيداً عن القطب الشمالي حيث لا يرون النور مدة طويلة فلون جلدهم ابيض زاهٍ وشعرهم اشقر وعيونهم زرقاء كالانكليز *

اما فقدان النور مدة طويلة والاقامة في محال نتنة مظلمة اشهراً عديدة فيسبب اضراراً كثيرة ويتأتى عنهُ انحطاط في القوى وضعف في كل الاجهزة وتزيد السوائل ويتغير لون الجلد فيصير شمعياً وتضطرب كل وظائف الجسد فتضعف عن ان تتم وظائفها فتهدم الصحة ويعجل الموت فتفارق الروح الجسد كانها تريد ان تتملص من قيود حياة تحت الظلام الحالك تائقة الى اشعة النور الساطع فتطير نحوهُ متذمرة من ضنكها في الظلام وسط المحبوس والسجون

الارضية التي اودعتها فيها ايدي الطغاة ظلماً كأن اره لا *

وهنا نرى من الواجب ان ننصح للسيدات المكرمات اللواتي يقضين نهارهن بالنوم ولياليهن بالسهر ضمن قاعات منارة بالشموع والكازات وغيرها بانهن يخسرن بذلك لونهن الجميل ورونقهن الناجم عن تاثير النور الشمسي ويعتضن عنه بلون باهت علاوة على الاضرار الجمة التي تعتريهن من جراء ذلك *

اما (نور القمر) فلهُ خواص خصوصية في الصحة تختلف كثيراً عن التي للشمس التي يستمد منها نورهُ فانهُ قد ثبت بمشاهدات عديدة انهُ ليس فيهِ حرارة لاننا اذا وضعنا ثرمومترين احدهما في نورهِ والآخر في الظل نرى انهما لا يتغيران بالارتفاع والهبوط . على انهُ قد تأكد ان لهُ قوة على تبديد الغيوم من الجو وحلها رطوبة على وجه الارض هذا اذا كان بدراً واما اذا كان هلالاً فلا يرى عنهُ الا اليبس والنشف في الهواء . وكان راي القدماء ولم يزل للآن راي بعض المتاخرين ان دم الانسان يزداد في مدة كمال القمر ولذلك تزداد آلام اصحاب البواسير واصحاب الاحتقانات الدموية وقالوا ان الفصد يناسبهم في تلك المدة اكثر من غيرها . ولنور القمر تأثير في الجيف الحيوانية فيسرع فسادها فيزيد المواد المرضية في الصقع الموجودة فيهِ كما انهُ يسرع استواء كثير من الفواكه والخضر *

ويقال ان لنوره تاثير عظيم ايضاً في الامراض ولا سيما العصبية منها والمرض المعروف بالصرع كان يعتبر عند الاطباء الاقدمين وللآن عند العامة انهُ ناجم عن فعل القمر ولذلك سماهُ القدماء بالمرض القمري . وقد شوهد ان الصداع تزداد آلامهُ وتنقص حسب حالات القمر الاربعة *

﴿ في الالوان ﴾

ان النور كما لا يخفى مركب من سبعة الوان اصلية وهي البنفسجي والنيلي والازرق والاخضر والاصفر والبرتقالي والاحمر وكل منها لهُ خصائص طبيعية

وكيماوية خصوصية وبالتالي له تاثير خاص في الصحة *

فاللون الاحمر يؤثر في البصر تاثيراً رديًا لانه يضعفه وكذلك اللون البرتقالي اي الذهبي والاصفر والاسود فلذلك ينبغي ان لا يكون فرش البيوت من الالوان المذكورة وان لا تدهن حيطانها بها كما ان وضع لونين غير متناسبين احدهما بجنب الآخر يضعف البصر كالاحمر والاصفر والاسود والابيض وهلم جرًّا *

اما في الجلد فتفعل الالوان فعلاً آخر حسب قوتها لامتصاص الاشعة ودفعها وتبخير الرطوبة وحفظها والفتها لامتصاص المواد المرضية او عدم قبولها .

فاللون الاسود يمتص ويدفع نوراً وحرارة اكثر من غيره ولكنه يمتصها سريعًا ويدفعها سريعًا فلذلك يوافق سكان الاقاليم الحارة الذين يدفئون بسرعة ويبردون بسرعة اكثر وقد لوَّنتهم الطبيعة بلون اسود موافقةً لاقاليمهم وهذا اللون يمتص ويحفظ بين دقائقه الرطوبة والروائح والمواد المرضية اكثر من غيره فيجب اجتناب لبسه حيث تكون تلك المواد موجودة . واما الذين فيهم قوة عظيمة لتوليد الحرارة الحيوانية كاصحاب المزاج الدموي فيقتضي ان يلبسوا ثيابًا سوداء كي يتسهل دفع الحرارة الزائدة من اجسامهم . وهذه الخواص تقل تدريجًا وبالتتابع من الاخضر الى الاصفر الى البنفسجي . واما الابيض فخواصه بالامتصاص وما ذكر بعده قليلة جدًّا ولذلك هو اكثر مناسبة للبس ولا سيما لاصحاب الصحة الجيدة الذين لا يحتاجون لامتصاص او دفع حرارة زائدة ويوافق مدبري المرضى والاطباء والساكنين في الامكنة الغيلية وايام الاوبئة

اما اللون الاحمر فخواصه اقوى بامتصاص كمية عظيمة من الحرارة وحفظها مدة اطول فيناسب المحتاجين الى حرارة خارجية كالضعفاء والناقهين والمصابات بالكلوروس والانيميا او بعسر الطمث او امراض اخر رحمية وقد قيل انه ينفع الخدار والنفرالجيا وغيرهما . وهو منبه للجهاز العصبي ولا سيما

لاعضاء التناسل ولذلك يلبس كثيرًا في المشرق *

واما اللون الذي يمتص ويحفظ حرارة اقل من غيره فهو البنفسجي الذي قوتهُ في ذلك جزء من ستة عشر من قوة الاحمر *

﴿ في المناخ ﴾

نسمي مناخًا حالة خصوصية لمكان ما حاصلة عن تأثيرات جوية بحسب الرياح المختلفة والرطوبة واليبوسة والحرارة والنور وضغط الهواء الكروي وغيرها من الظواهر التي تحدث تأثيرًا عظيمًا في جسد وعقل الانسان وبالتالي في صحتهِ كما يظهر جليًا لمن ينتقل من جبل الى ساحل او من المنطقة الحارة الى المنطقة الباردة او عكس ذلك .

ففي السواحل يكون الهواء الكروي اسمك مما على الجبال نظرًا لارتفاعها ولكنهُ الطف في ايام الصيف بسبب الحرارة الزائدة التي تمددهُ وتلطفهُ اكثر مما على الجبال ولذلك يحدث لسكان السواحل في ذاك الفصل انحطاط وضعف ولاسيما اذا لامس الهواء الكروي سطح الجسد راسًا فيضعف المجموع العضلي والعصبي والدم الشرياني وتكل القوى العقلية ويضطرب الدماغ والاعصاب المنبثقة منهُ فتبقى منتبهة وصاحبها يقظان ومع ذلك يزيد البخر الجلدي وينقص البول وغيرهُ من المبرزات . وسكان تلك الاقاليم يميلون غالبًا لاكل المواد النباتية والفواكه وشرب الاشربة الحامضة ولهم قابلية قليلة وهضمهم بطيء وهم معرضون للامراض البطنية والكبدية وغالب امزجتهم لمفاوية خنازيرية ولا سيما اذا كانت معيشتهم في اماكن ظليلة ولذلك نرى سكان الاقطار المصرية وغيرها ذوي شفاه ضخمة واثدٍ غليظة وبطون كبيرة *

على ان كل ما ذكر يزيد اذا كان المناخ حارًا رطبًا كما يحدث في السواحل اذا هبت عليها الريح من البحر وفي الاراضي التي يتخللها انهر كثيرة او يوجد فيها بحيرات عظيمة او اذا سقيت مسافات واسعة من الاراضي او اذا امطرت ايام

الحرّ فان الهواء وقتئذٍ يكون مشبعاً بالرطوبة التي تزيدهُ لطافةً بمعونة الحرارة الجوية الموجودة فيعسر التنفس ويحدث ضعف القوى الجسدية وكل ما ذكر آنفاً من الاعراض وكثيراً ما يحدث دويٌ في الاذان. وفي تلك الامكنة تكون الامراض ثقيلة والحميات الغيلية متسلطة اكثر الايام لانهُ من اجتماع الرطوبة والحرارة معاً يزداد نموّ النباتات وتنشأُ الحشرات بكثرة ولا سيما في الاراضي النقيعية وتموت سريعاً فتفسد مع النباتات النامية بينها وتُفسد الهواء الكروي (اي مناخ تلك الامكنة) فتحدث الحميات التي يموت بها غالباً ثلث الاهالي الذين يمرضون من استنشاقها ومن الاطعمة التي اذا كثرت في المعدة احدثت فيها التهاباً مهلكاً. وبالاجمال يقال ان المناخ الرطب الحارّ لا يوافق للصحة ويضر كثيراً باصحاب المزاج الليمفاوي والمصابين بالامراض الصدرية. واحسن منهُ المناخ الحارّ العاري من الرطوبة *

واذا انتقل شخص من المنطقة المعتدلة او الباردة الى المنطقة الحارة يصاب بانحطاط في القوى الجسدية وضعف في الهضم وتتنبه فيهِ قوّة عظيمة لاكل الحوامض وشهوة زائدة للملذات الجسدية والراحة. والمنتقل من مناخ حار الى مناخ بارد يصاب بعكس ما ذكر فيزيد فيهِ الهضم قوةً وسرعةً ويعتريهِ ميل لاكل اللحوم وتقوى قواهُ الجسدية على احتمال الاتعاب الشاقة واما ميلهُ الغريزي للملذات الجسدية فينقص كثيراً *

ثم ان سكان الاقاليم التي مناخها حار رطب والتي مناخها بارد رطب يكونون ذوي قامة طويلة وجثة كبيرة كاهالي باتاغونيا وجزائر كرايب والمانيا واسوج وغيرها بعكس القاطنين في محلات حارة يابسة كالعرب وغيرهم من السودان *

ولسكان الاقاليم الباردة قوة عظيمة لتوليد الحرارة الحيوانية لان الجسم يحتاج الى حرارة عظيمة ليحتمل المصروف الزائد الذي ينجم عن البرد المحيط بهِ وكلما ارتفع البرد زادت تلك القوة. وقد ثبت ذلك من امتحانات كثيرة

منها ثعلب كانت قوته عند ٣٦° تحت الصفر ٤٧° وعند ٤٥° كانت ٤١° *
واما سكان الاقاليم الباردة جداً فلهم قوة فائقة بتوليد الحرارة حتى انهم لا يشعرون بقساوة البرد القارس الذي يكتنفهم فلا يلبسون الا ثياباً خفيفة ولا يغطون رؤوسهم ولا رقابهم ولا يوقدون ناراً في خيمهم واذا دخل عليهم غريب بين جمعهم يعرق عرقاً غزيراً لكثرة ما يتولد فيهم من الحرارة الحيوانية . ولذلك نرى سكان كرينلاندا ونروج وغيرها يحرثون الارض مكشوفي الصدور التي تُرى مكللة بالعرق ولكي يترطبوا بعد شغلهم يتمرغون بالثلج . وفي جزيرة ملفيل حيث الترمومتر يبقى تحت ٤٧°س تحت الصفر والزئبق يجمد مدة خمسة اشهر متوالية يقطن الاهالي في اكواخ مبنية من قطع جليد يكتنفهم من كل جوانبهم وهكذا يعيشون مدة الشتاء كلهِ بدون ان يشعروا بقساوة البرد القارس *

وبالاجمال يقال ان احوال الانسان الصحية تختلف كثيراً في كل صقع حسب تغيير المناخ وكذلك الامراض واعراضها واسبابها وبالتالي علاجها ايضاً فما ينجع في اوربا مثلاً من العلاجات لا ينجع في بلادنا السورية والاقطار المصرية ولذلك لا ينبغي ان نعتمد كثيراً على الاطباء الاوربيين ولا على علاجاتهم ولا على قوانينهم الصحية ولا على عوائدهم في التطبيب . ففي بلادنا مثلاً حيث يكون الهواء رطباً والارض عائمة بالمياه او متقطعة بالانهر والبحيرات تكون الامراض الملارية متسلطة والحميات الغبلية والبرداء متمالكة واما في لونده وباريس حيث لا تفارقهم الرطوبة صيفاً ولا شتاء لا يرى اثر للبرداء الا ما ندر *

وما عندنا مدرستان كليتان في بيروت والقاهرة تخرجان عدداً عظيماً من الاطباء الوطنيين المهرة الذين يعرفون ما يوافق امزجتنا وبلادنا اكثر من اولئك الدخلاء الذين نرغبهم ونعتبرهم ولو كانوا جهلاء . على اني لا انكر هنا

نزل من قطن بلادنا مدة طويلة واختبر امراضها واحوالها الصحية كالاساتذة المدرسين المذكورين الفضلاء الذين اخذنا عنهم بعض معارفهم وانما ذكرت ما ذكرت استغناء عمن ياتينا حديثاً من شحن اوربا واعزازاً للكلمة الوطنية والصالح العام *

هذا وفي كل قطر يحدث تغييرات عديدة في الصحة حسب فصول السنة الاربعة يقتضي ذكرها هنا وذكر ما يوافق في كل منها من الماكل والمشرب *

﴿ فصول السنة ﴾

ان فصول السنة الاربعة متساوية في بلادنا تقريباً في عدد ايامها وبما ان لكل منها فعلاً خصوصياً في الصحة فنفرد لها باباً خصوصياً به نذكر الوسائط اللازمة من جهة الاكل والشرب للتحرس من التاثيرات المذكورة *

ففي الشتاء يقتضي ان يكثر من اكل المواد الحيوانية كاللحوم والبيض والاطعمة الحارة ويقلل شرب المياه بقدر الامكان . واما الصحة فتكون حسنة اذا احترس الانسان من التعرض للتقلبات الجوية الكثيرة *

وفي الربيع يقلل اللحم عن الشتاء ويزاد الماء المشروب واذا شرب الخمر فليكن ممزوجاً بالماء *

وفي الصيف يقلل اللحم ايضاً عن الربيع وتزاد الاشربة كالماء والليموناده وغيرها ويعتدل باكل الفواكه الناضجة ويحترس كثيراً بالاطعمة لئلا تكون عسرة الهضم فانها تورث امراضاً معدية معوية كثيرة الحدوث في هذا الفصل *

وفي الخريف يزاد الطعام عن الصيف وتوكل كل الفواكه بدون خوف لان المعدة تحتمل هضمها ويحترس كثيراً من التقلبات الجوية الكثيرة الضرر التي تكثر الامراض الآتي ذكرها وهي زكامات لكل الاغشية المخاطية وذرب وذات الرئة وذات الجنب وغيرها مما يتسبب غالباً عن عدم الاكتراث

بتدفئة الجسد عند الصباح والمساء *

﴿ الألبسة ﴾

ان ما يوافق الصحة غاية الموافقة هو حفظ الجلد بحالة حسنة بحيث يمكنه اتمام وظيفته بدفعه المواد الفضولية من مسامه وهذا لا يتم الاّ بوجود حرارة معتدلة على سطحه بها تكون المسام منفتحة وغير مسطومة فتندفع المواد الفضولية منها ومعظم ذلك يتم بالالبسة لان التقلبات الجوية من جهة ازدياد الحرارة وقلتها والرطوبة والرياح وما شاكلها تزيد وتنقص حرارة الجسد فتختلف كمية المواد الفضولية المبرزة منه فيحصل من ذلك اضرار بليغة . ولما كان للباس غايتين وقي الجسد من حرّ الهواء صيفاً وبرده شتاء وحفظ حرارته شتاء وتلطيفها صيفاً كان من الضروري لبس ما يوافق في كل اين وآن *

على ان الالبسة تختلف كثيراً حسب لونها وخواص مادتها وكيفية نسجها وغير ذلك . فالمواد التي تصطنع منها الالبسة هي القطن والصوف والحرير والجلد والكتان وهي كما لا يخفى بعضها ذو اصل نباتي والبعض الآخر ذو اصل حيواني وكلها موصلة غير جيدة للحرارة اي تحفظ الحرارة ضمنها ولا تدعها تدخل او تخرج من مسامها بسهولة وهذه الخاصية تزيد اذا كان بينها خلاء يملأه الهواء الكروي الذي هو من اعظم المواد الغير الصالحة لنقل الحرارة . ولذا نرى القطن والصوف وغيرها ذات حرارة اكثر وهكذا الالبسة العريضة التي تحتفظ بينها طبقة من الهواء *

اما نسج الالبسة فله تأثير عظيم في الصحة وهي اذا لبست ملامسة للجلد تزيد او تنقص من وظائفه حسب خشونتها واحتكاكها به فيتجمع الدم على سطحه فتزيد الحرارة والبخر الجلدي . ولذا يستفيد كثيراً من يلبس قميصاً خشنة

قطنية او صوفية اذا كان مصابًا بامراض مزمنة رئوية او بطنية او اعتراهُ حــدار وهلمّ جرًّا . اما اذا كانت الخشونة زائدة والاحتكاك كثيرًا فيصاب الجلد بتهيج يحدث عنهُ امراض كثيرة كالاريثما وما شاكلها فلذا ينبغي لمن كان ذا مزاج دمويٍ او سمينًا ان يلبس قمصانًا ناعمة واذا لم يلامس اللباس الخشن سطح الجسد يفيد بتسهيل امتصاص ودفع الحرارة فلا يحفظها ولذا يوافق الدمريين والدمويين اللمفاويين وغيرهم *

وعلاوة على نعومة وخشونة الالبسة لكيفية نسجها تأثير عظيم فاذا كانت خيوطها دقيقة ومسامها ضيقة يحتبس البخر الجلدي بينها و بينهُ فيضرّ بالصحة ومن هذا القبيل المشمع والجلد والالبسة الوسخة التي تكون مسامها مسطومة بفضلات الجلد وما يعلوها من الغبار *

فاللباس الصحي ينبغي ان لا يكون ناعمًا كثيرًا ولا خشنًا زائدًا وان يكون بين نسيجهِ مسام مغطاة بخملٍ رقيق يحفظ بينها الهواء ويدفع منها الرطوبة الصادرة عن البخر الجلدي كالجوخ مثلاً واما الفراء فتوافق لتوليد الحرارة ولكنها لقلة مسامها تحصرها وتمنع نفوذ البخر فلا تنفع كثيرًا *

وقد تقدم في فصل الالوان بيان تاثير كل منها واما هنا فنقول اجمالاً ان اللون الابيض يوافق المعرضين لاشعة الشمس والذين يكونون في امكنة باردة ايضًا لانهُ يحفظ الحرارة الجسدية فيوافق المضطرين لحفظ حرارتهم الحيوانية . اما الذين تزيد عنهم ويرغبون دفعها كالسمان والدمويين وسكان الاقاليم الباردة فتوافقهم الالبسة السوداء واما الضعفاء والناقهون والشيوخ المحتاجون الى حرارة خارجية فتناسبهم الالبسة الحمراء *

ثمَّ ان الالبسة تؤثر في الصحة حسب قوتها لحفظ الرطوبة فكل ما امتص منها رطوبة وحفظها بين دقائقهِ كان مجلبة لاضرار بليغة كالحدار والنفرالجيا والتبلك المؤلم والزكامات المعدية المعوية وغيرها فينبغي ايام الرطوبة ان

تجتنب الالبسة المنسوجة من القطن والكتان ويعتاض عنها بالبسة صوفية بيضاء *

ومن كل ما تقدم يظهر ان الالبسة الصوفية اوفق للصحة في كل وقت ومكان لانها تحفظ حرارة اكثر ورطوبة اقل ولكنها تمتص الروائح والمواد المرضية المعدية اكثر من غيرها ولا سيما اذا كانت ذات لون اسود فعلى من يلبس الفلانيلا ان يغيرها كثيرًا ويتخيبها من اللون الابيض (انظر فصل الالوان وجه ٢١) *

الفلانيلا — ان الفلانيلا اذا كانت منسوجة من صوف دقيق ولها تخلل ومسام ضيقة ولونها ابيض تكون افضل من كثير من الالبسة لانها اذا لبست نوًا على الجلد تحفظ حرارة الجسد وتمنعها عن التشعع والخروج بسبب نسيجها الصوفي ولونها الابيض ولوجود المسام فيها تسهل دفع الرطوبة الناشئة عن البخر الجلدي ولا سيما اذا تبدلت امرارًا وكانت نظيفة . ولكونها لا تخلو من خشونة لطيفة فتحك الجلد فتنبه الدورة الدموية السطحية فيزيد البخر ولكنها لا توافق كل الناس بل كثيرًا ما تسبب لبعضهم ضررًا بليغًا فلا تناسب الا الضعفاء والناقهين والشيوخ والخنازيريي المزاج واصحاب الانيميا والمصابين بامراض ناشئة عن انقطاع البخر الجلدي كالزكامات المختلفة والحدار ولا سيما اذا كانت ذات لون احمر لانهم محتاجون لحفظ الحرارة عن التشعع وتفيد كثيرًا المقيمين في الامكنة الرطبة الباردة لانها تمنع ملامسة الهواء الرطب للجلد . فهولاء يجب عليهم ان يلبسوها ما داموا باحتياج اليها اي الناقهون لوقت اعتدال قواهم واصحاب الريوماتزم لحين شفاهم وهكذا بقية الامراض اما الشيوخ والمنهوكو القوى فيقتضي ان يلبسوها مباشرة للجلد وان يفصلوها عريضة لان الضيقة تضر بالدورة الدموية *

وهي لا توافق اصحاب المزاج الدموي واصحاب الاستفاقات والامراض

الجلدية لانها تولد حرارة كثيرة على سطح الجسد وتحفظها مع الرطوبة المتبخرة من الجلد فتجعل الانسان كانهُ في حمام مائي سخن وتعرضهُ لاضراره باضعاف القوى ولا تناسب ايضاً الاولاد الصحيحي البنية من كلا الجنسين لان تولد الحرارة فيهم كثير ومن الضروري دفعها مع الرطوبة المتبخرة والاّ فيحدث عنها اضرار بليغة تجعلها الجلد حساساً بحيث لا يحتمل ادنى تقلب يحدث في الجو فهي اذاً تفيد اصحاب الامراض المار ذكرها وتضر بغيرهم كثيراً واما في الشتاء فلا بأس من لبسها وقت الحاجة اليها ولكن ليس على الجلد رأساً بل فوق قميص رقيق *

اما الالبسة القطنية فتمتص رطوبة بكثرة وتدفعها ببطء ولذلك لا تاتي ببرد زائد ولكنها اذا كان الوقت ناشفاً تحفظ الحرارة الحيوانية بسبب وجود هواء بين مسام نسيجها فتوافق في ذلك الفصل فقط فيجب أن يتجنب لبسها من كان قاطناً في امكنة رطبة والمعرضون للحدار والزكامات المختلفة ولا سيما في ايام الرطوبة *

اما الالبسة الكتانية فتمتص وتدفع الرطوبة والحرارة بسرعة ولذلك لا يوافق لبسها على الجلد ايام الشتاء وفي الصيف تجلب رطوبة للدمويين الذين حرارتهم كثيرة وتضر كثيراً بغيرهم وبالضعفاء لانها تقلل الحرارة الجسدية الموجودة فيهم *

فما تقدم يظهر ان الالبسة الكتانية والقطنية تمتص رطوبة كثيرة فتسبب حداراً وزكامات وغيرها فتناسب فقط الدمويين والسمان واصحاب الامراض الجلدية وبما انها ولا سيما البيضاء منها لا تمتص المواد المرضية المعدية بسهولة فيوافق لبسها ايام الطاعون والهواء الاصفر والتيفوس وغيرها من الامراض الوبائية *

واما الالبسة الحريرية فتمتص الابخرة بصعوبة وتدفع الاشعة الشمسية

فتضر

فيضر بالصحة كثيراً لانها تبقي البخر الجلدي عليهِ فيصير لابسها كانهُ في حمام بخاري فيتوقف الجلد عن اتمام وظيفتهِ ولذلك لا توافق الاَّ في ايام الحرّ الشديد فوق بقية الالبسة *

وبما ان كل لباس لا يمتص رطوبة البخر الجلدي ويدفعها بوقت مناسب مضر للصحة كان الصوف احسن الاثواب والقطن بعدهُ *

﴿ في ازياء الالبسة ﴾

ان الذي يوافق الصحة من الالبسة هو ما كان وسيعاً لا يعيق في الجسد ولا في جزء منهُ ولهذا كان القدماء من كل الشعوب يلبسون ثياباً عريضة وهي قميص طويل وفوقهُ ثوب عريض كالعباة التي يلبسها البعض للوقاية من البرد والبعض منهم كانوا يلبسون الزنار . اما العرب القدماء فكان لباس الرجال منهم قميصاً كما تقدم الى ما تحت الركبة وفوقهُ الطيلسان ولباس النساء قميصاً طويلاً ذا ذيل يجرُّ ورائهنَّ كما نرى الان في الازياء الجديدة الافرنجية وفوقهُ ثوب عريض لا يزيد طولهُ عن الركبة وهذا هو لبس العرب البدو لايامنا هذه خلا الزنار الذي يلبسهُ رجالهم ونساؤهم جميعاً وقد اعتاضوا عن الطيلسان بالعباة . اما لبس القنباز والسراويل تحتهُ والجبة فوقهُ فزيٌّ عبراني مأخوذ عن كهنتهم وكهنة المصريين والهنود وقد شاع استعمالهُ في اكثر انحاء اسيا وهو موافق جداً للصحة *

اما السراويل الجوخية العريضة فزيٌّ موافق للصحة اصطلحنا عليهِ مع اليونانيين سكان تركية اوربا وقد بطل من بينهم واخذ يبطل عندنا بالاعتياض عنهُ بالبنطلون المضر بالصحة ضرراً بليغاً كما سياتي بيانهُ *

فاما غطاء الراس وهو البرنيطة فيجعل الراس سخناً لانهُ يحصر هواء في

خلاه فيسخن ويهيج آلاماً كثيرة فيه واوجاعاً عصبية ودواراً وغيرها وقد استدركوا الدفع بعض هذا الضرر فجعلوا لها فتحات يخرج منها الهواء . واما الطربوش الذي عندنا فاحسن منها لخفته ولكنه لا يمنع الشمس عن الوجه مثلها ويضر بلونه الاحمر فيزيد حرارة الرأس ايام الصيف ولذلك اصطلح البعض ان يلبسوا نسيجاً ابيض ثخيناً بسمونه عراقية وقد اصابوا بذلك كثيراً واما العمامة فوق الطربوش فهي احسن غطاء للراس اذا لم تكن كبيرة ثقيلة *

اما ربطة الرقبة فلا توافق الصحة لانها بضغطها على الاوعية الدموية الكبيرة تجعل احتقاناً في الرأس وتعيق الدورة الدموية عن سيرها الطبيعي فتضر كثيراً وهكذا يقال عن السترى والبنطلون ولا سيما الضيق منها فانهما تعيق الدورة الدموية وحركات الجسد وربما تمنع الجلد عن اتمام وظيفته فالاوفق اتخاذها عريضة ولو كانت مغايرة للزي الجديد . وهكذا يقال عن القفاز (اي الكفوف) التي تضر ايام الصيف لانها تحصر الحرارة وتجعل الايدي طرية لا تقدر ان تأتي بوظيفة ما اما في الشتاء فنافعة لانها تدفئ الايدي اذا كانت من الصوف *

اما البسة النساء الشائعة الان في البلدان الافرنجية وعندنا فلا يسعنا ان نشرح اوصافها الردية لما فيها من كثرة الضرر ولا سيما المشد تلك الواسطة المهلكة التي يستعملها كثير من النساء لتحسين هيئة خصورهن فلا شيء اضر منه فانه يقتل الاجنة اذا ضغط عليها ويغير هيئة الاثدي ووضعها ويجعلها طويلة ورخوة ويسبب سعالاً وعسر تنفس ونفث دم وانفزرا احد الشرايين العظام او القلب واحتقان الدماغ ودواراً وغيرها من الامراض المؤذية ولضغطه على القسم المعدي يحدث عسر هضم وقلة قابلية وغثياناً ودسيبسيا وزكاماً معدياً مزمناً وضمار الكبد وتنقصه وكذلك الطحال وعسر الطمث وانقطاعه وسكته ويقس عليها اشباهها *

في

في الفراش

ان الانسان يقضي ثلث مدة حياته تقريباً في النوم وحينئذٍ يكون معرضاً
لتأثيرات الجو كثيراً لان الحرارة الحيوانية حال النوم تنقص عنها في حال
اليقظة والتنفس والدورة الدموية تبطوان والبخر الجلدي يزيد فلذلك يحتاج
الانسان الى اغطية اكثر واثقل من حال اليقظة . واذا نام ينبغي له ان يغير
البسة النهار اجمع وان يلبس قميصاً عريضاً وطويلاً لكي لا تعاق الدورة
الدموية بضيقه ولكي يحفظ الجلد وظيفته كما ينبغي واما الفراش فيجب ان لا
يكون ذا حرارة عظيمة كريش النعام وما شاكله مما يتخذه الاغنياء واحسن منه
القطن وافضل من الجميع الصوف الذي يجب تعميم استعماله ويقتضي ان
لا يكون الفراش رطباً فليهوَّى كل صباح لتنزع منه الرطوبة وفضلات الابخرة
التي تخللته في الليل . واذا كان السرير ذا ثلثة فرش فليكن اسفلها من قش او قشر
ذرة . واللذان فوقه من صوف ويفضل شعر الخيل لانه اقل حرارة . ومن
المعلوم ان الفراش اذا كان ذا حرارة عظيمة كالريش يتأتى عنه مضار وافرة
للصحة وقد أُصيب منه كثيرون بالتهاب الحبل الشوكي او بتهيجه وعرضوا
ذاتهم للاحتلام والضعف واحتقان الكليتين والتهابهما والبول الرملي واحتقان
الرئتين ونفث الدم وغيرها فاوفق فراش للصحة ما كان قاسياً نوعاً وقليل
توليد الحرارة *

وينبغي ان يمد على الفراش شرشف ابيض نظيف والافضل ان يكون
في الصيف قطنياً وفي الشتاء صوفياً ولا تكن الوسادة عالية ولا واطئة ولا تتخذ
من الريش لانها تعطي حرارة زائدة للراس فتضره ويجب ان تهوَّى في النهار
لتنزع عنها الرطوبة التي امتصتها في الليل ولا يلبس على الراس قبعة ولا
ولا طربوش لان ذلك يعده للزكامات المختلفة عند اختلاف الطقس
على ان للعادة فعلاً عظيماً في دفع بعض الاضرار . واما الاغطية فيجب ان

تكون من المواد التي لا تمتص الرطوبة وتحفظها واحسنها الصوف كالحرامات المستعملة التي هي افضل اغطية في كل وقت . اما اللحف الدارجة فتحفظ حرارة الجسد وتوافق كثيرًا بمنع البرد الا انها تمتص رطوبة كثيرة فيلزم تهويتها في النهار وعلى كل حال ينبغي ان يتجنبها المصابون بالربوماتزم والنقرس *

ومما تقدم في فصل الالبسة يظهر جليًا ما يوافق للصحة من الاغطية وافضلها الصوفية اذا كانت رقيقة بدون خمل في ايام الصيف وسميكة ذات خمل ومسام في ايام الشتاء ويقتضي ان يغطى وجهها السفلي بشرشف ناعم لحفظها نظيفة من الابخرة الجلدية . اما ستور السرير فتحفظ الحرارة ايام الشتاء وتمنع البرد عن النائم فتوافق القاطنين في الاقاليم الباردة والجميع في ايام الشتاء واما في ايام الصيف فلا لزوم لها الا لزينة الفراش لانها اذا سدلت تعطي حرارة زائدة فتضر *

﴿ في النظافة ﴾

النظافة من افضل الوسائل لحفظ صحة الانسان فيقتضي ان يكون جسمه نظيفًا وما حوله كذلك لانه بالاوساخ الكثيرة المتراكمة على جلده تنسدّ مسام بشرته فيتوقف الجلد عن اتمام وظيفته فيعدّ لامراض عديدة . وعدم نظافة الهواء اي امتلاؤه بالاقذار والروائح الكريهة يجعل سببًا للامراض المعدية فالنظافة اذًا ضرورية في كل شيء ولذلك وجبت دينًا عند اكثر الشعوب قديمًا وحديثًا *

وعدم الاعتناء بالنظافة التامة يولّد امراضًا عديدة لانه بسدّ المسام الجلدية تبقى كل المواد الفضولية اللازم ابرازها من الجلد محصورة فيه فتعود بالدم فتفسدهُ وتعدهُ لامراض كثيرة كداء الفيل والبرص والدمامل وما

شاكلها من الامراض الجلدية . ومن اكل حليب حيوان قذر يعرض ذاته
لامراض جلدية كثيرة وقد ذكر بعض الاقدمين ان اكل حليب الخنزير يسبب
البرص والپسورياسس . وعلاوة على الامراض المذكورة الجلدية يتأتى امراض
داخلية كالتهابات الرئة والقناة الهضمية وغيرها وكثيراً ما يحدث عن عدم
النظافة وسدد المسام الجلدية فقدان الحياة كما يظهر جلياً من طلاء حيوانات
بمواد صمغية فيعتريها حالاً حمرة شديدة ثم الموت . ومن المؤكد ان الخيل
اذا كانت على الدوام وسخة وقذرة تضمر بخلاف النظيفة التي تسمن وتكبر *

في الحمام

ان الحمامات على كيفيات كثيرة وهي تكون اما بتغطيس كل الجسد عدا
الراس بالماء او بسيال آخر ضمنه ادوية ودلاجات او بسكب ماء سخن او بارد
على الجسد والراس او بتسخين كل الجسم بهواء سخن او ابخرة او بطمر الجسم في
مادة صلبة كالرمل او طربة كغيره *

فالاستحمام المصطلح عليه لغاية صحية هو تغطيس الجسم في الماء او سكب
الماء عليه من علو سواء كان سخناً او بارداً . واما ما بقي فيستعمل لغاية
مرضية وبما ان ذلك ليس من بحثنا نذكر هنا ما يخص الامور الصحية فقط *

وبما ان الاستحمام يزيل الاوساخ عن الجلد يجعل الدورة الدموية
الجلدية قانونية ووظيفتها تامة بحيث تبقى الصحة محفوظة ويؤثر ايضاً في الجسم
بالحرارة التي يولدها فيه *

ويميز للحمامات طرق كثيرة اشهرها ثلاث السخنة والباردة والدافية (اي
الفاترة) ولكل منها تاثير خصوصي في الجسم ولكن نتيجتها واحدة فتجعل
وظيفة الجلد صحيحة وتزيل الامراض الناجمة عن خلل تلك الوظيفة . وبما

ان الناس يختلفون بالامزجة والحالة الصحية كثيرًا فكل منهم يميل لما يوافقه من الحمام باردًا كان او سخنًا او فاترًا *

الحمام السخن

الحمام السخن هو ما كانت حرارتهُ فوق حرارة الجسم الانساني اي اعلى من ٣٦° س . وخواصهُ ان يفتح المسام الجلدية فيزيد البخار الجلدي ويحلل كل الانسجة المنعقدة من البرد والتعب وكلما زادت حرارتهُ زادت خواصهُ هذه . ولفائدة الحمام هذه يوصف لشفاء امراض ناشئة عن انقطاع العرق او عن تعقيد وتصلب في احد الانسجة . واذا تكرر كثيرًا يؤثر في الجلد والعضلات فيجعلها ناعمة ورخوة ويحدث خمولًا وانحطاطًا في القوى الجسدية *

وفي اثناء الاستحمام السخن يشعر الانسان بحرارة حسب حرارة الحمام وحالة جسمهِ ومزاجهِ وعمرهِ الخ فالضعيف يشعر بحرارة اقل من القوي السمين والطفل اكثر من الشاب والشيخ كذلك ولذلك لا يوافق الجميع حرارة واحدة . وحالما يخرج الانسان من حمام كهذا يكون جلدهُ احمر حسب شدة حرارة الماء ثم يروق فيترطب رطوبة لطيفة ويشعر حينئذٍ بلذة وانشراح ولذلك سكان الاقاليم الحارة يكثرون الاستحمام السخن بسبب الرطوبة التي تأتي عنهُ مقابل الحر العظيم المتسلط في بلادهم . وكلما كانت حرارة الحمام اقل كان اتيان تلك الرطوبة اسرع وبالعكس فلذلك اصحاب الصحة الجيدة لا يوافقهم الماء الشديد السخونة لانهُ يورثهم انحطاطًا وضعفًا . واذا لم يتحفظ المستحم بالالتفاف جيدًا بالمناشف وهبَّ عليهِ نسيم ولو لطيفًا يورثهُ امراضًا شتى . وينبغي ان تكون الراحة بعد الحمام نصف ساعة على الاقل *

وينبغي ان يستحم بالماء السخن كل من كان مصاباً بامراض مزمنة في الكبد والطحال والكليتين والامعاء وغيرها من الامراض الحشوية لانه يحلل الصلابة الحادثة لهذه الاحشاء وهكذا النساء المصابات بتضخم والتهاب مزمن في الرحم والمبيضين وكل من كان ذا بشرة سميكة والصناع الذين يشتغلون اشغالاً شاقة كما انه يجب ان يجتنبه اصحاب النزولات الصدرية *

وقد لوحظ ان جسم من يخرج من حمام سخن يكون اخف من ذي قبل لان المواد التي تتبخر من الجلد اكثر من المواد التي يمصها وذلك حسب شدة حرارة الحمام *

﴿ الحمام البارد ﴾

ندعو الحمام بارداً اذا كانت حرارة مائه تحت ٣٠° س · ومن خواصه انه يقلص المسامات الجلدية وكل الانسجة الجلدية فيقل التبخر الجلدي ويزيد الامتصاص ولذلك يخرج المستحم فيه اثقل مما كان قبل دخوله وهذه النتائج تظهر اكثر كلما كان الحمام ابرد وطال المكث فيه · والمستحم يشعر ببرد حسب برد الماء · وحالما يخرج منه يصير رد فعل تنشأ عنه حرارة لطيفة تزداد اذا تنشف المستحم بمناشف ذات خمنة وفرك جسمه بها فيزداد التبخر الجلدي كلما ازدادت الحرارة فيفيد لشفاء امراض كثيرة سياتي بيانها ويساعد على حفظ الصحة لان به يدور الدم جيداً على سطح الجلد فيمكنه ان يقاوم كل التغيرات الجوية بدون ادنى خطر *

اما المدة اللازمة للاستحمام بالماء البارد فتكون بعكس شدة برده اي كلما كان اكثر برودة يكون اقل مدة فاذا كانت حرارته من ٢٥° – ٣٠° س فتطول مدته الى الساعة ومن ٢٠° – ٢٥° س الى النصف ساعة وهذه الحمامات التي لا تتجاوز حرارتها ٢٠° او ٣٠° يقال لها بالاجمال فاترة وهي تفيد لتخفيض تهيج

المجموع العصبي ولا سيما للاطفال اثناء التسنين وهي تفيدهم ايضاً لانماء اجسامهم وللنساء المصابات بالهستريا وللمصابين بقلة النوم اذا كان ناجماً عن تنبه عصبي وما شاكل هذه الامراض . والمدة المذكورة للاستحمام لا يمكن تحديدها تماماً لان كثيرين لا يقدرون ان يمكثوا في الحمام الفاتر اكثر من عشر دقائق والّا فيعتريهم امراض كلية وآخرون وان اطالوا المدة الى اكثر من ساعة لا يتضررون *

واذا كانت حرارة الحمام من ١٥ ° – ٢٠ ° س كما في مياه الابحر والانهر فلتكن مدة الاستحمام نحو ربع ساعة فقط الّا اذا سبح المستحم فيمكن اطالة المدة اكثر اما التي دون ١٥ ° س فلا تجعل اكثر من ثلاث دقائق *

واذا شعر المستحم بقشعريرة برد وهو في الحمام البارد فليخرج حالاً ويتنشف جيداً وليشرب مشروباً حاراً بالطبع كماء القرفة ويمشي حتى يحدث ردّ فعل لان القشعريرة علامة ضرر *

وحالما يخرج الانسان من الحمام يجب ان يتلفف جيداً بمناشف يتنشف بها بدون ان يتعرض للهواء البتة وليبقَ مرتاحاً مدةً على انه كلما كان الحمام اشد برداً تقلّ مدة الراحة ثم يلبس اثوابه ويتمشى لكي يزيد الحرارة الجلدية او يشرب مشروباً حاراً ثم ياكل . ويجب ان يتحفظ من البرد مدة ساعتين على الاقل لان تعرضه له حينئذٍ يجلب امراضاً كثيرة عضالة . والبعض وقاية من البرد وتعجيلاً لرد الفعل قد اصطلحوا ان يستحموا بماء سخن بعد الماء البارد وهو يفيد كثيراً *

ومن الوصايا الضروري اعتبارها قبل الاستحمام البارد ان لا يكون الانسان عرقان لان البرد يوقف بغتة الوظيفة الجلدية المنبهة فيحدث اضراراً بليغة وهذا الحمام اذا اتخذه الانسان بالاحتراسات اللازمة ينفع كثيراً لامراض عديدة فيفيد بالاجمال تقوية الجسم وتنبيه كل الوظائف الجسدية

واصحاب الامراض الكبدية والدمويين واصحاب البواسير والمصابين بامراض عصبية وذوات الهستريا والانيميا والمصابين بالاستمناء وقليلي الباه وهؤلاء يفيدهم كثيراً الحمام البارد وخصوصاً الرشاش اذا هطل رأساً على المحل المروض *

وقد اعتاد كثيرون ان يغتسلوا كل يوم صباحاً بالماء البارد او ان يبلوا اسفنجة بماء بارد ويمسحوا اجسادهم بها وكلا الطريقتين مفيدتين لان بذلك ينتشر الدم في سطح الجسد فتقوى وظيفة الجلد ويكتسب الجسم صحة تامة بحيث لا يتأثر كثيراً من التقلبات الجوية . اما غسل الراس كل يوم صباحاً بماء بارد لاجل منع امراض تعتريه كما اصطلح عليه كثيرون فغلط فظيع نعم ان الماء البارد يقاص اوعية الجلد الشعرية ويدفع الدم الموجود فيها الى الداخل فيقال حرارته ولكن ذلك لا يدوم الاّ قليلاً فيحدث ردّ فعل ويتجمع دم وحرارة اكثر على جلد الراس فيُعَدّ للاحتقانات والآلام والبقية الامراض التي اتخذ الماء البارد لمنعها وبما ان الراس بعد الاغتسال يبقى رطباً اذا لم ينشف حسناً فيصير هدفاً لتأثيرات الهواء الجوي اذا هبّ عليه فيصاب بالحدار وخلافه ويصير معرضاً للزكامات والرمد والتهاب الاذنين وغيرها فيقتضي تنشيفه حسناً *

وصايا صحية للاستحمام

لا تدخل الحمام الاّ على فروغ معدة . واذا اكلت فلا تستحم الاّ بعد ثلاث ساعات ولا تستحمّ بماء بارد وانت عرقان . واذا استحممت فبلّ رأسك قبل جسمك . واذا اشعرت بقشعريرة اثناء الاستحمام البارد فاخرج سريعاً . ولا تبقى في الحمام السخن اكثر من ساعة واحدة . واذا خرجت من الحمام فاذا كان بارداً فتنشف حالاً والبس ثيابك وتمشى او اشرب مشروباً حاراً . واذا كان سخناً فارتح قليلاً وتحفظ من الهواء ونشف راسك جيداً واحفظ

يديك ورجليك وبالاجمال كل جسمك من تأثير الهواء وبعد قليل اذا اردت فاشرب مشروبًا مرطبًا واذا شئت ان تاكل فبعد مضي نصف ساعة على الاقل *

فصل

(في المساكن)

بما ان للتقلبات الجوية تأثير عظيم في صحة الانسان واذا لم يتقها يصاب بامراض عديدة كان من الضروري ان يجد واسطة يحفظ بها نفسه من مضارها فاتخذ الخيام ثم الاكواخ ثم البيوت لهذه الغاية حسب درجة معارفه وارتقائه في سلم المدنية ولما كانت البيوت لا تفي بالمقصود ما لم تكن مبنية حسبما تستدعيه الوسائل الصحية لزم ان ينتخب موقعها وموادها مما لا يتأتى عنه ضرر البتة وعلى الانسان ان يهتم بذلك غاية الاهتمام لان اقامته الطويلة في بيته مع اولاده واعضاء عائلته واستنشاقهم هواء نقيًا او فاسدًا ونومهم في محل رطب او ناشف الى غير ذلك مما لا يجب اهماله مطلقًا لانه يؤثر كثيرًا في صحة الافراد وامزجتهم وعالهم وكل احوالهم من صحة ومرض . وافضل كل تلك المواد مناسبة للبناء هو ما كان صلبًا قاسيًا وموصلًا غير جيد للحرارة لا يمتص رطوبة ولا يدفع غازات وابخرة فاسدة او منتنة ومن ذلك الحجارة الصوانية والحجارة السوداء الموجودة في الشام والرملية الكثيرة الوجود في سواحل البحر وهذه الاخيرة عظيمة النفع الا ان كثرة التخاريب التي فيها تجعلها مكمنًا للرطوبة والامطار ايام الشتاء وقد وجدوا مصلحًا لذلك دهنها بسلكات البوتاسا الذي لا يكلف كثيرًا . وكثيرًا ما يستعمل الكلس والجص

والتراب

والتراب والرمل وهذه كلها لا ضرر منها البتة اذا كانت ناشفة . ومما يدخل في البناء كثيراً الخشب وهذا على انواع وافضلهُ ما كان قاسياً قليل المسام ذا صلابة شديدة كالسنديان والجوز وما شاكلها واما ما يدخلهُ مواد زيتية كالصنوبر فانهُ سريع الفناء ولا سيما اذا لامستهُ الرطوبة التي تفسد المواد الازوتية التي فيهِ وهكذا الجوز والصفصاف وغيرها ما كان ذا مسام واسعة فانهُ عرضة للسوس وغيره من الحشرات والديدان التي تختفي في تخاريبهِ وتاكلهُ وما يُقطع منهُ في شهري آذار ونيسان اسرع انحلالاً وفناء بسبب كثرة العصارة الخشبية التي فيهِ بخلاف ما يُقطع في شهري تشرين وكانون وتخلصاً من سرعة فنائهِ اخترعوا طرقاً كثيرة لحفظهِ بادخال مواد معدنية ضمن خلاياهُ كملح العفص والزاج وملح التوتيا والجنزارة وملح الرصاص وما شاكلها محلولة في ماء فانها تجعلهُ قاسياً صلباً كالصخر . فهذه كلها لا ضرر منها على الصحة اذا بنيت المساكن منها *

اما كبر البيت وصغره فمتوقف على سعة الانسان وكثرة اعضاء عائلتهِ فليكن على قدر الاحتياج ولتكن البيوت متفرقة عن بعضها واذا كانت بعيدة عن الشوارع العمومية فذلك افضل لان الازقة تعتبر في البلاد بمنزلة اقنية هوائية تُقذف اليها الروائح الكريهة والجراثيم المرضية والمواد الفاسدة من النوافذ والشبابيك التي تكتنفها من الجانبين وبيروت تفوق جميع البلدان بهذا المعنى اذان منازل سكانها متفرقة واكثرها شاطة بجنائن فيها اشجار وزهور كثيرة يتكيف بها الهواء ويتلطف سم الداء *

واما سقف البيت فليكن من خشب وليس قبواً حجرياً لانهُ يعطي رطوبة كثيرة فتضر وليغطى سطحهُ بقرميد وهو الافضل او بصفائح توتيا او رصاص وما شاكلها ويجب ان لا يكون مسطحاً لانهُ في ايام الصيف يمتص حرارة اكثر وفي الشتاء يثقل بالثلج والامطار التي يمتصها فيزيد برد ورطوبة الغرف *

اما الحائط فيقتضي ان يكون سميكًا وناشفًا وليعتنى بالاخير كثيرًا لان رطوبة المحل تؤذي وتسبب اضرارًا بليغة على ان ذلك لا يمكن دائمًا ولا سيما في ايام الشتاء اذ تهطل الامطار على الوجه الخارجي للحائط فتشبعه رطوبة وللوقاية منها كثيرًا ما يجعل فراغ في الحائط ذو نوافذ صغيرة يدخل منها الهواء فيلطف الرطوبة . والامكنة التي تزيد فيها الرطوبة يلزم ان تبطن بخشب من كل جوانبها وليكن بعيدًا عن الحائط قليلاً بحيث يمرّ فيه الهواء فيلطفها وقد تحصل فائدة كهذه من الخزائن وغيرها من الادوات الخشبية المسندة على الحائط ولكن منفعتها بذلك قليلة ومثلها الادهان والاوراق المشكلة التي كثيرًا ما تزيّن بها الغرف وهذه يجب انتخابها من لون موافق للبصر لئلا يؤذى فلا تكن عتمة ذات لون مكمد لانها تورث كربًا للنفس ولا زاهية لئلا تضر البصر اذا انعكس عليها النور . وبما ان البق كثيرًا ما يعشش بين خلايا الورق اذا لم يلصق جيدًا فيلزم ان يضاف الى الغراء الذي يستعمل قليل من السليماني فيقيها من التلف ويقي الغرفة من البق المزعج وبما ان ذلك سم لا تخشى عواقبه يعاض عنه بمغلي الافسنتين او مسحوق جذر البيرثروم الجزيل النفع .

واما ارض الغرف فيجب ان تكون مغطاة بطبقة من الخشب السميك المدهون بمادة زيتية تمنع نفوذ المياه التي قد تُصبّ عليها وهو افضل من الرخام والعدسة والحجر الذي يعطي رطوبة كثيرة ويمتص كثيرًا من المواد الفاسدة *

ومع هذا كله كثيرًا ما يغلط الناس بابنيتهم فيجعلونها لمغيرات الهواء فيسبب عنها مضارّ عظيمة . وهذه المضارّ تنتج عن ماهية المادة المبني منها البيت وعن وضعه وعن تقسيمه الداخلي ومن اسباب اخر غيرها . فالبيوت المبنية

حديثًا او المكلسة جديدًا مضرة جدًا بسبب رطوبتها وهكذا المبلطة والمزججة والمبنية من حجارة اكثر ضررًا من الابنية والمساكن المدهونة جديدًا يحدث عنها مغص شديد يدعونه طبًا قولنج الدهانين ناشئ عن الرصاص الموجود بالدهان . واما وضع البيت والشبابيك والتقسيم الداخلي للغرف فتابع لوجود المياه في احدى جهاته او لهب النسيم او لاشعة الشمس الى غير ذلك من الامور التي تجب ملاحظتها جيدًا قبل البناء . فكل بيت يبنى على ضفة نهر جارٍ او ضمن وادٍ عميق ضيق يكون رطبًا وسكانه معرضون لامراض معدية معوية ، واذا كانت المياه راكدة والارض نقيعية سببت لاصحابها امراضًا منقطعة وحميات خميرية وعلى كثير من الجبال الناشفة توجد هذه الحميات لسبب كثرة المياه في بساتينها وتواتر سقيها بحيث تصير كالمستنقعات فيهب عليها النسيم الرطب المملوء ابخرة فيضر بالصحة ولو كانت المحال عالية . ومما يضر كثيرًا بالصحة عدم ترتيب البيوت الداخلي فالشبابيك الضيقة والغرف الصغيرة والمنافذ الغير المتناسبة . والمتقابلة تمنع اشعة الشمس عن النفوذ وتصد الهواء عن مجراه فلا يتطهر فيحدث عن ذلك مضارّ بليغة *

واما غرفة النوم ومحل الاقامة نهارًا فينبغي ان تكون واسعة ذات شبابيك او كوى متقابلة بحيث يتجدد هواؤها بسهولة وان تكون خالية من الرطوبة مطلقًا وعند النوم يجب ان تكون كل المنافذ مسكرة جيدًا بالزجاج منعًا لرطوبة الهواء الجوي وان تُفتح صباحًا عند اليقظة بعد لبس الثياب الكافية وان لا يكون ضمنها ازهار او نباتات لان رائحتها والمواد المندفعة عنها تحدث اضرارًا قد مرّ ذكرها . وينبغي ان لا يجعل سرير النوم حيث تقع اشعة القمر لئلا يحدث عنها ما سبق ذكره من المضارّ في باب النور *

واما المطبخ فيقتضي ان يكون بعيدًا عن فسحة الدار ومحلات النوم وقاعات الاجتماع ويلزم ان يكون منفردًا نصب اقذاره الى محبث لا يهب عنها نسيم

يفسد مناخ البيت بالروائح والاوخام والرطوبة وهكذا بيت الخلاء الذي يجب ان لا يكون في المطبخ بل بعيداً عنه وعن محلات السكن ويقتضي ان يبقى نظيفاً على الدوام بحيث لا ينبعث عنه روائح كريهة مضرة . واذا كان قريباً من محل السكن ولم يكن ماء كافٍ لتنظيفه او صبت فيه اوخام وفضلات يخشى منها ان تكون جرثومة لامراض وبيئة فعلى السكان ان ينظفوها بمركب كالآتي مرة او مرتين في اليوم *

زاج (سلفات الحديد) ٤ اواق

ماء ٥ ارطال

حامض كربوليك (فينيك) ـ نصف اوقيه

وبذلك يتخلصون من الروائح الكريهة ومن اسباب الامراض المُعدية *

وهكذا يقتضي ان يكون الاصطبل وقن الدجاج بعيدين عن محل السكن لئلا تهب عنهما الغازات الفاسدة ويلزم تنظيفهما من وقت الى آخر . فاذا أُخذت الاحتياطات المذكورة عند بناء البيوت تسلم المدن والسكان من اسباب الامراض الكثيرة فعلى الاهالي ان لا يهملوا ذلك ابداً *

﴿ في المواد المستعملة للزينة ﴾

ان المواد المصطلح عليها لتنعيم البشرة وتحسين الوجه والشعر قديمة الاستعمال جداً فالاقدمون كانوا يدهنون اجسامهم بالزيت والبعض كانوا يضيفون اليه مواد عطرة لتحسين رائحته وكثيرون منهم كانوا يصبغون شعورهم الشائبة ونساؤهم كنَّ يستعملنَ مواد مختلفة لتبييض وتحمير وجوههنَّ كما قد اصطلح عليه في هذا الزمان . والمواد المستعملة الان اما سائلة او جامدة وهي كثيرة نذكر اشهرها *

﴿ المياه العطرة ﴾

ان المياه العطرة مركبة من روح الخمر (سبيرتو) او خل خفيف محلول فيه زيوت عطرية مختلفة واحياناً مواد صمغية او راتينجية وهي ماء اللاوندا وماء كولونيا وحليب العذارى (الذي يدخله صبغة البخور الجاوري) وغيرها كثير لا يسعنا ذكرها وكلها اذا مزجت بماء ومسح بها الجلد طرّتهُ ونعّمتهُ واعطته رائحة عطرة ذكية قد تضر ببعض الشديدات الاحساس كما سيأتي بيانهُ في فصل الروائح *

﴿ المراهم والدهونات ﴾

ان هذه المراهم مركبة من مواد جامدة وسيالة وروائح عطرة قد يدخلها احياناً مواد طبية لغاية ما . واحسن تركيب لها هو ان يوخذ جزء واحد من كل من زبدة الككاو ومنيّ السمك والشمع الابيض وقليل من زيت اللوز فبعد تذويبها جيداً على نار خفيفة توضع في هاون صيني او زجاج وتمزج جيداً مع بعض نقط من مواد عطرية كزيت اللاوندا او البرغموت او الورد وغيرها وهي تفيد لتنعيم الجلد والشعر . واذا اضيف اليها قليل من اكسيد او نترات البزموث تكسب الوجه لوناً ابيض جميلاً ولا يخشى من ضررها البتة واذا عوّض فيها عن البزموث بالزنجفر او بالكلومل تقوي الشعر وتثبته . وقد ظن البعض ان المواد الزئبقية المذكورة تضر بالاسنان وبالصحة على انهُ لم يظهر لذلك برهان في بلادنا اذا استعملت باعتدال اما في الاقاليم الباردة الرطبة فتأتي باضرار بليغة . ومما يستعمل كثيراً لتنعيم الجلد والبشرة الكليسرين الكثير الفائدة ومثلهُ الفاسالين *

ويوجد غير المواد التي ذكرت مساحيق كثيرة بسيطة او مركبة ذات رائحة ذكية تستعمل كثيراً لتبييض او تحمير الوجه وتنعيم البشرة منها النشأ النقي بسيطاً او ممزوجاً مع قليل من اكسيد البزموث او دقيق الارز الناعم

وبما عداها الضرر ومنها مسحوق الاسبيداج (كربونات الرصاص) الذي اذا اكثر منهُ يحدث اضراراً كثيرة ومنها زلال ابيض وغير ذلك مما لا يسعنا ذكرهُ ·
ويوجد ايضاً انواعٌ من الصابون عطرة تستعمل لغايات كثيرة لا حاجة لذكرها اكثرها مضرٌ فينبغي على المشتري ان يتحقق جيداً ماهية المواد الداخلة في تركيبها . ومن المواد الكثيرة الاستعمال في اكثر اقطار المسكونة والذي منشأهُ آسيا هو محلول السليماني (بيكلوريد الزئبق) في ماء مصوغ مضاف اليهِ زلال البيض وغيره بحيث يصير لونهُ كاللبن فهذا التركيب اذا كان اصوليًا يعطي البشرة لوناً ابيض جميلاً وينقي الوجه من حب الصبا والكلف المنتشر عليهِ الا انهُ يضرُّ بالصحة كثيراً لانهُ بتكرار الاستعمال يحدث التهاباً في الفم واللثة وتقرحاً فيها بحيث تصير رائحة الفم كريهة في الغاية فقد يحدث موت (نكروسس) الاسنان ومغارسها ثم سوقينة زئبقية وضعفاً عموميًا مع اعراض التلاعب الزائد . واما اذا لم يكن محلولاً جيداً حسب اصول الصناعة فيؤثر حالاً تأثيراً موضعيًا ويحدث التهاباً جلديًا وربما مع كل الاعراض المذكورة *

اما المواد المستعملة لتلميع وتنعيم شعر الراس فكثيرة احسنها زيت اللوز او الجوز اذا لم يكونا معطنين لانهما حينئذٍ يضران بتهييجهما الجلد . ومن المواد المستعملة لتلوين الشعر بالاسود نترات الفضة (حجر جهنم) محلولاً بماء مقطر فانهُ افضلها ولكنهُ يصبغ الجلد اسود فليحترز باستعمالهِ على ان الجزء المسودّ من الجلد يسقط بعد نحو سبعة ايام واما الشعر فيبقى اسود مدة طويلة ومن التراكيب المستعملة لهذه الغاية ايضاً كبريتات الرصاص مع قليل من ملح النشادر فانهُ يصبغ الشعر اسود كخافية الغراب ولا يضر الاَّ اذا أُفرط بهِ ومنها ايضاً الحناء التي منها ما يصبغ اسود ومنها ما يصبغ احمر *

ولتلوين الوجه والشفاه بالاحمر كثيراً ما يُستعمل اللعل وكبريتات الزئبق الذي يحدث ضرراً بليغاً . هذا واكثر ما تقدم ذكره من المواد قد

تبين انهُ يسبب اضراراً كثيرة للصحة والعجب من السيدات اللطيفات اللواتي قد تأكدن الضرر من سواد اسنانهنَّ وتجعد وجوههنَّ وتقرح لثاتهنَّ كيف يستعملن تلك المواد ليخفينَ ما قد هشمتهُ الايام والسنون من رسم جمالهنَّ وبذلك يلعبن بعقول رجالهنَّ فيأتين لذواتهنَّ بضرر ولناظريهنَّ بغش وخداع . ولم يعلمنَ ان الجمال الحقيقي لا يتوقف على لبس المجوهرات والاقمشة الحريرية الغالية الاثمان وعقد الشعور وصبغ الوجه باحمر وابيض والادهان بالروائح الذكية وتزجيج الحواجب وتكحيل الجفون وصبغ الشعور وما شاكل من الزخارف التي تغرُّ وتضرُّ وانما الجمال يتوقف على حسن سيرة المرأة ومحافظتها على النظافة ولطافة معاشرها وطباعها *

السنونات

من المواد التي اعتاد الكثيرون على استعمالها سواءٌ كان للزينة او للنظافة مساحيق وسوائل لاجل تنظيف الاسنان تدعى سنونات واكثرها يدخلهُ مواد حامضة ذات تأثير في الاقذار المتراكمة على الاسنان من اللعاب والاكل فتجليها وتزيلها عنها على ان المواد المذكورة ينبغي ان تكون قليلة الحموضة والاَّ فيفعل بها تركيب الاسنان ويذوب العاج ولا يبقى الاَّ المواد الترابية فتتفتت وتقع ولا يبقى للاسنان اثر فليحترس ولا سيما من الحامض الهيدروكلوريك (روح الملح) الذي يستعملهُ الدجالون والحلاَّقون للتنظيف فانهُ اكثر ضرراً مما سواهُ وكذلك زبد الطرطير الذي يدخل في كثير من المساحيق . واما افضل السنونات واقلها خطراً واحسنها لتنظيف الاوساخ عنها فهو المركب الآتي خذ اجزاء متساوية من كل من مسحوق الفحم النباتي وخشب الكينا والسكر مع بعض نقط من مادة عطرية كزيت القرفة او الاينسون وامزجها جيداً واستعملها بفرشاة ناعمة . وافضلها فرشاة من الكاوتشوك (المغيط الهندي) الذي ينظف الاسنان ولا يضرُّ باللثى

القسم الثاني

في الغذاء

ان الغذاء يفيد لتجديد ما قد دثر من المواد المدرزة والمفرزة من الجسد والتعويض عنها ولتوليد الحرارة الحيوانية . وهو ينقسم الى قسمين حيواني ونباتي والانسان يأكل من كليهما كما يظهر من تركيب اسنانهِ ومن هيئة امعائهِ ولاجل حفظ الصحة يقتضي ان يغتذى من النوعين على ان احدهما قد يقوم مقام الآخر وقتيًا وقد يعتاد البعض على نوع واحد فقط *

وللغذاء تأثير عظيم في حالة الانسان المادية والادبية (اي الجسدية والروحية) فعلى نوعيتهِ يتغير دمهُ وتزداد او تنقص قواهُ العضلية والعصبية وعلى ماهيتهِ ايضًا تتغير قواهُ العقلية والروحية فمن اغتذى بالمواد النباتية يصير وديعًا انيسًا ذا حاسيات شريفة وشهوات قليلة . وبالعكس المقتصر على اللحوم فانهُ يصير شرسًا جسورًا ذا افكار دنية وشهوات حيوانية زائدة وقد ظن كثيرون ان الحيوانات باختلاف اجناسها برية او داجنة تؤثر في حالة الانسان الادبية والعقلية كما يؤثر لبن المرضعة في رضيعها فتتغير طباعهُ كثيرًا ولذلك ترتبت الصيامات عند اكثر الشعوب المتمدنة حتى يصير الانسان وديعًا وانيسًا وبعيدًا عن الافكار الحيوانية والشهوات الدنية *

اما ماهية المواد التي ينبغي ان يأكلها الانسان سواء كانت نباتية او حيوانية فيجب ان تكون على موافقة الاقليم والفصل واذا جرى على عكس

ذلك فيقع في اضرار بليغة جسماً وعقلاً فاذا اغتذى مدة طويلة بمواد حيوانية فقط في اقليم حار يزيد الثقل ثلاثة والدم كثافة وتحدث امراض جلدية كثيرة ورمد الى غير ذلك ولذلك اصطلح سكان تلك الاقاليم على اكل المواد النباتية اكثر من المواد الحيوانية والطبيعة قد حضرت لهم احتياجهم هذا بكثرة فكلما انحدر الانسان من المنطقة الباردة نحو خط الاستواء راى انواع النباتات تزداد بحيث يصير عددها في تلك المنطقة نحو الالف اما المنطقة الباردة فنباتاتها اقل كثيراً وحيواناتها اكثر كثيراً من حيوانات المنطقة الحارة واهلها ياكلونها بنهم زائد ومن جرى اختلاف المآكل نراهم يختلفون طبعاً عن اهالي المنطقة الحارة فلا توجد عندهم الوداعة والانس الموجودان هناك وفي المنطقة المعتدلة *

في هضم الطعام

لا لزوم للشرح المسهب في هذا الفصل عن كيفية هضم الاطعمة وماهية المواد المفرزة لاجل تحليلها وانما بالاختصار نقول ان كل غذاء يدخل المعدة لا بد عن مروره في الفم حيث تمضغه الاسنان فتفتته قطعاً صغاراً فيفرز له سيال من الغدد اللعابية فيعدّه للهضم ويحوّل المواد النشائية الى مواد اذا دخلت المعدة انهضمت سريعاً بعصاريها ولولا ذلك لبقيت فيها زماناً طويلاً بلا انهضام ومما يؤيد ذلك حالة اللعاب والهضم اثناء الغيظ والغضب حيث تتغير ماهيات المفرزات المذكورة ويحدث خلل عظيم في الهضم *

وبعد بلوغ الطعام المعدة يستقر فيها فينبه غددها فتفرز عصاريها الخاصة وبحركتها تذيبها وتحوّلها بعد مضي وقت لا يقل عن الساعة ونصف تقريباً الى مادة لزجة تدعى كيلوساً وهناك ابتداء الهضم الذي لا ينتهي الآ بعد مضي اربع او ست ساعات حسب نوعية الطعام ومادته *

فالماء الداخل مع الاطعمة يرطب المعدة حيث تمتصه سريعاً فيدور

بالدم ويُفرز بالجلد ولا يبقى من الاطعمة الاَّ المواد الجامدة التي تفعل في بعضها العصارة المعدية فتهضمها وما بقي منها وهو الصمغ والسكر والدهن والنشا ومواد اخر غيرها فتقذفها المعدة نحو الاثني عشري حيث تنهضم بالصفراء والمفرز البنكرياسي . وبعد انهضام وتحويل الاطعمة الى كيلوس تنفتح الاوعية الليمفاوية والغدد المنتشرة على باطن المعاء الدقيق فتمتص منه المواد الصالحة لتغذية ونموّ الجسد وتقذفها نحو القناة الصدرية التي نصبها في وريد تحت الابط الايسر فيدور مع الدم واصلة الى الرئتين فتتطهر بالهواء الداخل اليهما بالتنفس باتحاد الاكسجين مع الكربون وتكوين الحامض الكربونيك الذي يتقذف بالزفير (وجه ١٤) ومن التفاعل الكيماوي المذكور تتولد الحرارة الحيوانية التي تزداد باحتكاك الدم في اوعيتهِ وعروقهِ . وقد حسب البعض ان انهضام وتحويل الاطعمة الى كيلوس في الاثني عشري يستغرق نحو ساعتين او ثلاث . ثم بعد الهضم المذكور واتمام الامتصاص تنتقل الاطعمة الباقية نحو المعاء الغليظ فتمتص اوعيته ما يمكنها امتصاصه وما يبقى منها من الفضلات يدعى عذرات ويبرز من المستقيم الى الخارج . والعذرات تكون كثيرة الكمية اذا لم تكن الاطعمة مغذية او لم يكن الهضم جيداً كما سياتي بيانه في فصل مخصوص *

في كمية الطعام

خُلق الانسان وفي جسمهِ قوة خصوصية تنتخب ما يوافق اكل من اعضائهِ من الغذاء وتبعد عنه ما لا يوافقه وهي تسمى قوة التمثيل وبها تحفظ هيئة الانسان الخارجية طول الحياة واما مادته فتتغير بالتتابع بما يتجدد فيها وما يدثر منها فما يوجد اليوم مثلاً في جسمهِ من الدقائق لم يكن هو هو بالامس على ان هذه القوة قد تزيد احياناً عملاً فتزداد بها المواد الممثلة فيمتلئ الجسم ويصير سميناً وقد ينقص عملها فتقل تلك المواد فيمسي نحيفاً وحالما يبطل

السبب المانع اي المرض تعود تلك القوة اشدّ من ذي قبل للتعويض عما نقص ولذلك نرى الناقهين يلتهمون الاكل بشراهة عظيمة ولما كانت قوى الناقهين الهاضمة ضعيفة كان من اللازم ان يُقدَّم لهم مواد سهلة الهضم وكثيرة الغذاء تذوب سريعًا فتتحوّل الى كيلوس تمتص الاعضاء منه ما يوافقها اما اذا كان الهضم قويًا والتمثيل زائدًا فيقتضي تقديم مواد قليلة الكيلوس وهذا يوافق السمان *

والاطعمة على نوعين أسريعة الهضم كالفواكه الناضجة والخضر المائية والحبوب الطرية المسلوقة والمواد النشائية والبيض واللبن ثم لحوم الاسماك والطيور الصغيرة الرخصة اذا كانت مسلوقة ولحم الخروف الصغير وما شاكله من اللحوم السريعة الاستواء بالسلق او الشي . وعسرة الهضم كالخضر التي يدخلها كثير من الخيوط الخشبية كالملفوف والباميا واللوبياء والفجل وامثالها وقد عُرف بامتحانات كثيرة ان المواد الحيوانية تنهضم في المعدة فلا يبقى منها الاّ اثر قليل واما النباتية فيبقى منها آثار كثيرة غير منهضمة . وقد تحقق ايضًا ان اللبن وزلال البيض ولحم الخروف والدجاج والبط والفواكه والارز والشعيرية وما شاكلها تنهضم بمدة ساعتين ولحم الخنزير والبيض المسلوق الجامد والخضر كالباميا وما اشبهها والحلويات تنهضم بمدة اربع الى ست ساعات والادهان ولحوم الحيوانات الكبيرة السن والحبوب التي تستخرج منها الزيوت وقشور الحبوب والفواكه تنهضم بظرف ٦ — ٨ ساعات . واما المواد الخشبية من الخضر وقشور بعض النباتات فتبقى في المعدة بدون انهضام ابدًا وكذلك كل المواد الصلبة القاسية وما يبتلعه الصغار من انواع العملة والخرز وما شاكلها . وقد ثبت ايضًا ان المواد الحيوانية تبقى في المعدة مدة اطول من النباتات وذلك لانها تحتوي على مواد غذائية اكثر فلا بد لهضمها من مدة اطول وهي تدفع الجوع اكثر من النباتات ولذا ترى الصائمين من النصارى

يجوعون و ياكلون اكثر وذلك لان الطعام النباتي يحوي من الاصول الغذائية اقل مما يحويه الطعام الحيواني *

ثم ان كل الاطعمة التي تتفرّق دقائقها بعضها عن بعض بسهولة هي سريعة الهضم كالبيض الميبرشت واللحم المسلوق مثلاً فانهما اسرع هضماً من البيض الجامد واللحم المشوي والمقلي. وهكذا كل الحبوب والخضر اذا سُلقت وكذلك الاطعمة المختمرة اسرع هضماً واكثر غذاءً من الغير المختمرة كالخبز المختمر والخبز الفطير (فالحيوانات اذا اكلت اغذية مختمرة تعتلف وتسمن اكثر من اكلها النيئة فالبطاطا المسلوقة والشوندر تعلفها اكثر من النيئة) ولهذا السبب نفسهِ نرى الجبن اوفر غذاءً من سائر الاطعمة اللبنية. اما اذا جاوز الاختمار درجة الاعتدال وانتقل لدرجة الانحلال فيصير مضرًّا وساماً كالفواكه التي تجاوز درجة النضج الى المرء والتعفن *

وهاك جدول قد نقلناهُ من تأليف في علم الصحة لاحد العلماء الفرنساويين يتبين بالتفصيل ما يسرع هضمه من الاطعمة الشائعة الاستعمال وما يعسر منها *

ما ينهضم من ساعة ١ ـ ٢

	دقيقة	ساعة		دقيقة	ساعة
ارز مسلوق		١	شوربه	٣٠	١
امعاء مسلوقة		١	لحم صيد طاري مشوي	٣٠	١
كوارع خنوص مسلوقة		١	نخاع مسلوق	٤٥	١
بيض بيرشت	٣٠	١	كبد مشوي		٢
سمك نهري مسلوق	٣٠	١	حليب مغلي		٢

﴿ما يهضم من ساعتين ٢ ـــ ٣﴾

	دقيقة	ساعة		دقيقة	ساعة
بيض مشوي	١٥	٢	فول مسلوق ومقشور	٣٠	٢
حليب نيء	١٥	٢	جزر مسلوق	٣٠	٢
دجاج هندبري مشوي	١٨	٢	بطاطا مشوية او مسلوقة	٣٠	٢
. . مسلوق	٢٥	٢	ملفوف مطبوخ	٣٠	٢
. داجن مشوي	٣٠	٢	دجاج مسلوق	٤٥	٢
اوز بري مشوي	٣٠	٢	لحم بقر مشوي		٣
خنوص مشوي	٣٠	٢	كباب		٣
خروف صغير مشوي	٣٠	٢	لحم غنم مشوي او مسلوق		٣
لحم وخضر مفرومة ومسلوقة	٣٠	٢	لحم خنزير مسلوق		٣

﴿ما يهضم من ساعة ٣ ـــ ٥﴾

	دقيقة	ساعة		دقيقة	ساعة
مقانق طرية	٢٥	٣	سمن مقلي	٣٠	٣
بقر مقدد مشوي	٣	٣	جبن قديم	٣٠	٣
بيض مسلوق جامد او مقلي	٣٠	٣	خبز حنطة طري	٣٠	٣
قشطة	٣٠	٣	بقر مقلي او غنم		٤
سمك بحري	٣٠	٣	دهن وشحم		٥

ولكي تهضم المعدة الغذاء بسهولة وسرعة يقتضي ان لا يُدخل اليها طعام على طعام اي ان يكون الآكل جائعاً ذا قابلية جيدة والاَّ فلا يخلو من ضرر (وقد اوصى النبي صلعم بذلك بقوله واصل الداء البردة اي ادخال

الطعام على الطعام) وتنبه القابلية ويسرع الهضم اذا اكل الانسان مع غيره
ولا سيما في حالة المحادثة بامور مطربة وقصص ونوادر لطيفة واما الحوادث
السياسية والمبادئ العلمية والفلسفية فلا محل لها وقتئذٍ لانها تضرّ باشغالها
الفكر وتنبيهها الدماغ دون المعدة . وكثيرًا ما أُصطلح على الاستحمام قبل الطعام
لتنبيه الشهية والهضم مع انه لا يلزم الاعتياد على ممارسته لان المعدة تتوقف
عن هضم الطعام بدون استعماله كما يلاحظ في المعتادين على شرب قليل من
العرق قبل الطعام فانهم يفقدون قابليتهم وبدون شربه لا يهضمون طعامًا
فينزعجون من ادنى أكلة مهما كانت خفيفة ولطيفة فلذلك يقتضي اجتناب
كل المنبهات التي تحرك وتهيج المعدة قسرًا على الهضم قبل الاكل واما في اثناء
الطعام فيجوز استعمال بعض المنبهات اللطيفة كالسلطات والبهارات وقليل
من الخمور الجيدة الخ *

وينبغي لاجل اسراع الهضم ان يوضع الطعام على مائدة يجلس حولها
الآكلون على كراسٍ عالية كما نرى في السفر الاوربية واما الجلوس الواطئ
الذي يدعى تربيعًا فمضر لان به تنضغط المعدة فيعاق الهضم وكذلك الاتكاء
على جنب واحد كما يفعل البدو وكما كانت العادة عند الرومانيين . وبعد
اتمام الاكل ينبغي ان تُقص سير مضحكة واحاديث مبهجة وتُجتنب الامور
المكدرة والمباحث العويصة لئلا ترتبك المعدة فيرتبك الدماغ لانه يوجد
بينهما مشاركة (سمباثيا) كلية ففروغ المعدة وامتلاؤها وماهية الاطعمة
تؤثر في الدماغ تاثيرًا عظيمًا فتنبه القوى العقلية او تخمدها فتتغير اطوار
الانسان على احوال كثيرة من الشراسة والقساوة الى الوداعة واللين وهلم
جرًا فالمعدة ميزان لاطوار كثيرين من البشر *

ومن الوصايا الصحية التي يجب اعتبارها جيدًا حالة عقل وجسم
الانسان قبل الطعام فينبغي ان لا يكون متكدرًا او غضبان او حزينًا او

تعبان الخ ويقتضي ان يرتاح قليلاً بعد الاكل حتى يبتدئ الهضم وقد كان الاقدمون يوصون بالمشي قليلاً بعد الاكل ظناً منهم ان ذلك يسرع الهضم باسراع الدورة الدموية ولكنهُ قد عُرف ان الراحة اوفق لقذف تيار الدم نحو المعدة على ان للعادات تاثيراً عظيماً *

اما كمية الطعام التي تلزم لكل شخص فلا يصح تعيينها لانها تختلف حسب الاشخاص والعادة ونوعية الطعام والفصل والعمر والمزاج والصناعة والتنفس والقوى الهاضمة وحالة الاعضاء المفرزة وهلمّ جرّاً *

ففي الشتاء وايام البرد يجب ان يكون الطعام اكثر واوفر غذاء وان يكون جامداً كاللحم المشوي وان لا يُشرب الاَّ قليل من الماء ولا باس حينئذٍ بشرب قليل من الخمر الصرف . وفي الربيع ان تكون الاطعمة مشكلة من لحوم مسلوقة وخضر وفي الصيف ان تكون الاغذية سائلة ذات دسم قليل وفي الخريف ان تكون الاطعمة معتدلة وكذلك شرب الخمر الممزوج لمن اضطر اليهِ . اما اختلاف السنّ فيؤثر كثيراً بكمية الطعام اللازم فالشبان والاولاد ياكلون اكثر لان الطعام بعوض عن المواد الدائرة فيهم ويفيد لاجل انماء وانشاء اجسادهم . واما الشيوخ فياكلون اقل لان الاغذية لا تفيدهم الاَّ التعويض عن بعض ما دثر من دقائقهم وليس لانماء اجسادهم وقواهم البالية وكذلك لان قواهم الهاضمة واعضاءهم المفرزة بطيئة العمل

اما المزاج فسياتي بيان فعلهِ في الاطعمة في فصل خاص . اما الصناعة فلها دخل عظيم في مقدار الطعام اللازم لصاحبها فالذي يشتغل جسماً ويرتاح عقلاً ياكل اكثر من غيره فالحدادون والنجارون والفعلة ومن شاكلهم ياكلون اكثر من الاطباء والمعلمين والتجار واشباههم *

﴿الاطعمة وطبخها﴾

بالعادة والممارسة تعلم الانسان كثيراً من الامور ومن جملتها طبخ الاطعمة

ولكن قبل ذلك كان قد اعتاد على شيّ اللحوم على النار ثمّ اخترع الاواني وتوصل لتهيئ الاطعمة بالطبخ والقلي وكان ذلك اولاً في آسيا حيث يحتاج الاهلون لمأكل طرية وناضجة (كما سبق ذكره في فصل المناخ) وحيث توجد بهارات كثيرة تطبخ مع الاطعمة فتنبه المعدة التي هي هناك طبعاً ضعيفة وخاملة ثمّ انتقل الى اوربا حيث نوعوهُ حسب ذوقهم ومناخ بلادهم ونوعية خضرهم *

والاطعمة تقسم الى نوعين المشوية والمسلوقة . فالمشوية تعمل بوضعها على النار راساً او بقربها بحيث تصير طرية المضغ ولذيذة للذوق وقد اخترع لشيّ اللحم طرق كثيرة اشهرها الشيّ بالسيخ وعلى المصبغ وبها تسخن سوائل المشوي فتتبخر شيئاً فشيئاً وتطرى المواد الجامدة منهُ بسبب الغليان الحادث ضمنهُ فلا ينبغي انضاج المشوي كثيراً لئلاً تتبخر كل السوائل فيصير يابساً عسر الهضم ولهذه الغاية اخترعت كما تقدم الطرق الكثيرة . والمصبغ يوافق لشيّ كمية قليلة من لحم رخص والاّ فتطير كل السوائل قبل ان يشوى جيداً فينشف ويتصلب ويعسر هضمهُ واللحم المناسب هو الخروف الصغير والعجل والخنوص واما ما بقي كالمعزى وما شاكلها فلا *

ويصير اللحم اكثر طراوة اذا دقّ ونعم جيداً بحيث تختفي كل العروق والصفاقات الموجودة فيهِ واذ ذاك فاذا شوي قليلاً يصير سهلاً جداً للهضم ولا سيما اذا خلط معهُ قليل من البهارات كالقرفة والقرنفل او البهار والفلفل التي تعطيهِ طعماً لذيذاً وتجعلهُ منبهاً ومقوياً للمعدة *

وبالاجمال يقال ان اللحم المشوي مقوٍ للمعدة وهو لذيذ سهل الهضم يوافق الضعفاء والناقهين والمصابين باسهال مزمن وبالكلوروسس واصحاب المزاج الخنازيري واذا شوي على النار راساً فيوافق حمضة المعدة بسبب الرماد القليل الذي يلحقهُ لانهُ قلوي الفعل *

واللحم المسلوق تنحل بمرقهِ بعض المواد الغذائية فيصير طرياً سريع الهضم

غير ان موادهُ الغذائية تصير اقل من مواد اللحم المشوي فلذلك يوافق المرق اصحاب المعد المروضة بكل انواع الامراض الذهابية كانت او احتقانية الخ لانها تهضمهُ بدون انزعاج البتة . ثم انهُ كلما زاد انضاج المسلوق زادت طراوة اللحم ومما يساعد على الانضاج وضع قليل من الملح معهُ وتغطية الاناء بغطائهِ لئلا تتبخر السوائل منهُ وافضل انواع الآنية للسلق الفخار ثم التنك وهو الحديد المطلي بقصدير فانهُ اخف ضرراً من النحاس الذي يتأثر سريعاً من الحوامض فيتكون عنهُ سمٌّ زعاف كثيراً ما يقتل الآكلين . اما القصدير المبيضة بهِ آنية الطبخ فلا يضرُّ البتة بل يفيد كطارد للدود . ويقتضي ان تكون كل الآنية نظيفة جداً لان قليلاً من الدهن البائت على جدرانها يفسد فيحدث اضراراً بليغة ولا سيما اذا كانت نحاسية فتصدي بمدة قليلة ويتولد عليها مادة خضراء سامة جداً هي اكسيد النحاس او خلات النحاس اي الزنجار وذلك يحدث اكثر اذا خالط الدهن قليل من الحوامض . . وبالاختصار يقال انهُ ينبغي اجتناب الآنية النحاسية مهما امكن واذا اضطر اليها فلتفرغ سريعاً من الحمض وتغسل جيداً وما قيل عن الحمض يقال ايضاً عن الملح او الماء المالح الذي باتحادهِ مع مادة الاناء النحاسي مهما كانت يؤكدها فيولد سماً زعافاً وطعماً رديًّا . وقد غلط كثيراً من يعجن الطحين في معاجن نحاسية او يذيب لها الملح في تلك الاوعيه (انظر آنية الطبخ في فصلها المخصوص)

وقد سبق الكلام على ان احسن الاطعمة واوفقها للصحة الاطعمة المشوية والمسلوقة ولكن الترفة الزائد اوجد للطبخ طرقاً شتى اكثرها مضرٌّ ولا يسعنا الكلام عليها ومن جملتها قلي الاطعمة واللحوم بمواد دهنية او بالسمن فانها اذ تحمى كثيراً على النار تفسد . فتولد حموضة في المعدة واسهالاً وغيرها من الامراض التي مجلسها القناة الهضمية وتجعل المادة المغذية كانها مغلفة بغلاف من رق فتصير عسرة الهضم في الغاية *

وافضل المآكل بعد اللحوم المسلوقة هو النباتات المطبوخة بمرق كثير لان القليل ولا سيما المدهن يجعلها مضرة وثقيلة على الهضم ومزج هذين النوعين سوية يوافق اقليمنا جدًّا لانهُ يناسب حالة الانسان الطبيعية التي هي اكل النباتات واللحوم وبما انهُ في اصطناع الاطعمة تستعمل انواع مختلفة من النباتات والحيوانات البرية والداجنة من ذوات الاربع والطيور والدبابات والاسماك والاصداف وهلمَّ جرًّا فيقتضي ذكر كل منها لكي يرى ما يوافق منها الصحة وقد افردنا لها بابًا مخصوصًا كما سترى . وكل طعام مهما كان اذا بات بعد طبخهِ يتغير بفعل الهواء فيفسد ويصير ذا رائحة كريهة وطعم ردي فيضر بالصحة كثيرًا اما في الشتاء فتطول مدة فسادهِ الى ثلاثة ايام حسب درجة البرد ونوعية الطعام وفي الصيف كثيرًا ما يحلُّ بهِ بعض الساعات فاكل مواد كهذه بائتة يضر ضررًا بليغًا ويحدث زكامًا معديًا معويًّا او امراضًا اخر بطنية شديدة الخطر *

تنميق الاطعمة

لا يقوم تنميق الاطعمة بطبخ شكل واحد مركب من مواد كثيرة كاللحوم والخضر معًا بل بوضع انواع كثيرة على المائدة تستدعي الانسان الى الاكل من كل منها فيزيد عن اللازم لغذاه فيصاب بمرض معدي وهذا هو سبب الامراض المعدية التي تعتري الاغنياء ولذلك نرى صحتهم دون صحة غيرهم من العائشين بالترتيب الموافق . على ان اكل نوع واحد فقط من الطعام لا يناسب كثيرًا لان المعدة لا تهضمهُ بسهولة ولذلك اصطلح الاكثرون على مناولة بعض المواد المنبهة كالزيتون والجبن وغيرهما مع الطعام ثم بعدهُ يتناولون الفواكه والاثمار الناضجة وبعض المعجنات التي باتحادها مع غيرها من المآكل ضمن المعدة تسرع الهضم وتفتح الشهية على انها تهيئ ما ضمنها للاختمار السريع *

﴿ في كم مرة ينبغي للانسان ان ياكل في اليوم ﴾

ان الحيوانات تعيش لتاكل واما الانسان فياكل ليعيش ولذلك نراها تاكل بلا انقطاع اذا وجدت علفاً واما الانسان فلا ياكل الاَّ في اوقات معينة تختلف حسب العمر والمهنة والاقليم الخ وقد اعتاد الاكثرون في بلادنا السورية على الاكل ثلاث مرات في النهار ففي الصباح كثيرون يكتفون بتناول قليل من الاكل (لاجل قمع الصفراء كما يقولون) واما المرتان الاخريان فيجب ان يكون الاكل في احديهما خفيفاً وفي الاخرى كافياً . والظاهر ان وقت الظهر اوفق للاكلة الكبرى لان المعدة تكون متنبهة اكثر ولها وقت كافٍ لهضم الطعام ويساعدها على هضمهِ حركات الجسم واشعة الشمس وغيرها . على ان اغلب الناس في بلادنا اصطلحوا على الاكلة الكبرى مساءً وقت ارتياحهم من اعمالهم لانهم يكدّون طول النهار بتحصيل ما يقوم باودهم وتحسين تجارتهم وترويج اشغالهم الى غير ذلك من الاعمال التي لم يرتبوا لها اوقاتاً معينة على ان ذلك الوقت يناسب ايضاً اذا لم يكن بعد غياب الشمس بمدة طويلة

واما اكل الصباح ويسمى فطوراً وترويقة فليس ضرورياً لنموّ الجسد بل يضر بزيادة المصروف واضاعة الوقت الثمين فالذين يشتغلون بمباحث عقلية غير محتاجين اليهِ البتة لانهُ يزيد الحرارة الجسدية فيزيد الدماغ خمولاً وضعفاً واما الفعلة والذين يتعاطون الاشغال الجسدية فيفيدهم ايام البرد لانهُ يحفظ اجسامهم من التقلبات الجوية . على انهُ ينبغي لكل شخص ولا سيما الذين يتعرضون للابخرة المرضية كالاطباء وخدمة المستشفيات ان يشربوا عوض الاكل قهوة او شاياً او غيرها من الاشربة المنبهة لان المعدة عند الصباح تكون خالية من الاطعمة والجسد فارغاً فيصير الامتصاص بالجلد والرئتين سريعاً فيصاب المُعرَّض بالمرض الذي يعرض عليهِ ولا سيما ايام الاوبئة فليحترس من ذلك جداً واما من بقي من اصناف الناس فليبقَ بدون اكل الى الظهر

فتزداد قابليته للطعام ويزداد جسمه نموًا لحسن التغذية وقال بعضهم بوجوب الاكل . اما في اوربا فاصطلحوا على ان يتناولوا في الصباح حليبًا بقهوة او بشاي او كلاً منهما وحده مع قليل من الكعك او الخبز وفي الساعة العاشرة قبل الظهر ياكلون اكلة كافية وبعد ذلك بست ساعات ياكلون مرة اخرى خفيفة . والذين يسهرون منهم ساعات كثيرة من الليل ياكلون نحو الساعة ١١ بعد الظهر اي نحو نصف الليل اكلاً باردًا واما عندنا فيعوضون عنه بسفرة فواكه واحيانًا معجنات وكلها تضرّ بالصحة ولا تاتي بنفع البتة *

واما من اعتاد على اكلة واحدة في كل ٢٤ ساعة فقد غلط غلطًا باهظًا لان معدته تبقى فارغة فتعتاد على الخمول واذا دخلها طعام فيكون كثيرًا ليكفي لتغذية الجسم تلك المدة فيثقل عليها ويحدث فيها زكامًا ينتج عنه عطش وغازات تجعلها في ارتباك زائد *

﴿ في كثرة الاكل ﴾

اذا اكل الانسان اكثر من اللازم بسبب الجوع او الشهوة الزائدة او بسبب تنميق الاطعمة التي تدعوه للاكل من كل منها فتتمدد المعدة ويتعسر الهضم ويسرع التنفس وتزداد حرارة الجسم وتنحط قوى الجسد والعقل والحواس ويحدث ثقل في الدماغ ونعاس وآلام في الراس وكثيرًا ما تصاب المعدة بزكام او دسبيسيا او كسترالجيا او يحدث قيء او ذرب . وللهرب من تلك الاعراض يجب عليه اذ ذاك ان يجتنب الجولان والتعب بعد الاكل والاّ يتعرض للبرد او الرطوبة او الحر وان يرتاح عقلاً وجسمًا ويحترس كثيرًا من الجماع وكل الامور المنهكة والمحوّلة الدم عن المعدة . واذا اخذ يشعر باعراض ثقيلة فليتقيأ لان القيء يريحه كثيرًا وليبق في ذلك اليوم او التالي ايضًا صائمًا فالصوم ينفعه كثيرًا *

هذا ويوجد كثيرون ياكلون اكلاً مفرطًا جدًا اما لمرض او لعادة او

لاسباب اخر ويقسمون بهذا الاعتبار الى ثلاثة اقسام (اولاً) الذين ياكلون
كثيراً ويهضمون جيداً بدون ان يسمنوا حسب كمية الطعام التي ياكلونها
فهؤلاء يكونون ذوي معدة قوية وكبيرة جيدة الهضم واحساس قليل وعقل
صغير واما عضلاتهم فتكون نامية جداً بحسب نوعية الشغل الذي يتعاطونه
واكثرهم صناع وفعلة (ثانياً) الذين ياكلون اكلاً مفرطاً لمرض يدعى الجوع
البقري وهم يجوعون كثيراً وياكلون في مدة ٢٤ ساعة نحو عشر اقات من
الطعام وبعضهم في وقعة واحدة ياكل من ثلاث الى اربع اقات ولذلك
السبب يلتهمون كل ما يوضع امامهم من طعام سواء كان مغذياً او غير مغذٍ
ولا يشبعون تماماً واذا لم يقدم لهم الاكل حال الطلب فيشعرون بغثيان
وغثيان وبهر في العيون ودوي في الاذان ويصابون احياناً بنوب جنون
وتنتهي بزوال حالما تمتلئ المعدة . وهم يحفظون قوامهم الجسدية وبعضهم مدة وجيزة
واما بعد فيعتريهم اسهال وقيء وقولنج يضنيهم الى الغاية وكثيراً ما يحدث هذا
المرض بغتة وينصرف كذلك وقد يصير بالتدريج ويصيب غالباً اصحاب
الامراض العصبية كالنساء المستريات والمجانين والمصروعين واصحاب الآلام
المعدية وامثالهم وقد يصيب الناقهين من الامراض الثقيلة وقد يكون مسبباً
عن ديدان في القناة الهضمية (ثالثاً) الذين ياكلون اكلاً مفرطاً بسبب
العادة وحسن البنية وجودة الهضم وهؤلاء يسمنون سمناً معتدلاً ويزدادون
قوة ونمواً *

واكثر النهمين يكونون ضعيفي الاجسام لانهم احياناً قد يسمنون سمناً
بليغاً والاسيما بطونهم فتنتفخ وتكبر امامهم ويصيرون خاملين كسالى وقليلي
العقول . وكثيراً ما يسبب هذا المرض اي كثرة الاكل عن عدم تربية
الاولاد من صغر تربية حسنة فمحبة الامهات لاولادهن وظنهن ان كثرة
الاكل تسمن وتنمي اجسامهم تجعلهن يقدمن لهم كل انواع الاطعمة ويرغبنهم

في الاكل منها فيعتريهم من ذلك امراض ثقيلة كثيرًا ما تميتهم واذا نجوا منها يصيرون نهمين لا يشبعون لان معدهم كبرت وتمددت واعتادت على كثرة الاكل على ان ذلك لا يحدث غالبًا الاَّ بين الطبقة الوسطى والسفلى من الهيئة الاجتماعية *

﴿ الصوم ﴾

نعني بالصوم ثلاثة اشياء (اولاً الامتناع عن الاكل مطلقًا ويسمى الامساك (ثانيًا) تناول قليل من الطعام لقيام الحياة ودفع الموت (ثالثًا) تناول اطعمة نباتية واجتناب الاطعمة الحيوانية *

وبما ان الحياة لا تقوم الاَّ باندثار كثير من دقائق الجسم والتعويض عنها بالغذاء المناسب كان من اللازم ان يتناول الشخص الكمية الكافية له والاَّ فيحدث عن ذلك خلل عظيم في الجسم فاذا لم يأكل الانسان البتة او اكل قليلاً دون ما يلزم لقيام الحياة يموت لا محالة سريعًا بالاول وتدريجًا بالثاني *

﴿ في الامساك ﴾

بعد هضم الاطعمة وفروغ المعدة منها يشعر الانسان بحاسية خصوصية بها يشتهي الاكل وهذا هو الجوع فاذا تناول كمية كافية من الطعام تبطل تلك الحاسية . والجوع يزداد بالاستحمام والتمشيد والرياضة وامثال هذه . وهو الصوت الخفي الذي يحرك الانسان لتناول ما يقوم بحاجاته ولاجله يبذل كل ما عنده حتى لقد يبذل احيانًا عرضه ودينه وقد ذكر عن اناس اكلوا اولادهم واخرين اخوتهم جوعًا . واما اعراض الجوع فهي الشعور بحاسية خصوصية في القسم المعدي وسيلان اللعاب وتغيير الهيئة واكدادها وانحطاط القوى وغباشة البصر واضطراب قوي لا يسكنه اعظم مفرح وكلما زاد الجوع زادت اعراض الضعف والخور حتى لا يستطيع الحراك . ومع تلك الاعراض الجسدية تحدث ايضًا اعراض في القوى العقلية فلذلك نرى الجوعان يتأثر

كثيراً من الاسباب المكدرة وقد يعتري دماغه امراض ثقيلة وحالما يملأ معدته يسكن ذلك الاضطراب وتنتعش قواه الجسدية والروحية فيصير لين الجنب سهل العريكة ومن ذلك المثل الدارج (بطن ملآن كيف تمام) *

اما حاسة الجوع فلا تعتري الكل على حد السواء بل تختلف حسب المزاج والعمر والفصل والعادة والمهنة الخ ولهذا نرى الاولاد يشعرون بها سريعاً والكهول يحتملونها اكثر والشيوخ لا يتحملون من الصوم الا قليلاً * اما اصحاب المزاج العصبي فلا يحتملون الجوع كثيراً والنساء يصبرن عليه اكثر من الرجال وسكان الاقاليم الباردة يصامون اكثر من اهالي البلاد الحارة وكذلك سكان الجبال وهكذا ذوو المهن الشاقة والاعمال المتعبة . وفي الصيف يحتمل الجوع اكثر من الشتاء حيث الجوع فيه يفضي الجسم جداً وبرودة في محن مهلكة ولا سيما اذا كان الجائع مسافراً على طريق عالية للاطمة زوابع الاهوية وامواج الثلوج والبرد . فينبغي على كل مسافر ان ياكل جيداً قبل سفره . واذا دام الجوع تزداد الاعراض المذكورة فيفسد الذوق ويكثر اللعاب ويبطؤ التنفس ويهزل الجسد بذوبان دهنه في مدة يومين ثم في اليوم الخامس او السادس يحدث عطش محرق وهزال كلي وخشونة الجلد وحرقان في البول مع قلته ونخور في المعدة واحمرار في العيون والوجنتين والتهاب في الغشاء المخاطي للمعدة وانحلاله ثم انهضامه ثم احمرار في اللسان والحنجرة وفي مزع ويصير النبض سريعاً وتهبط حرارة الجسم الى درجة ١٦° س فتتغير القوى العقلية ويحصل اضطراب شديد اشبه بالجنون يعقبه خمول وسكون ثم تكمد القرنية انذاراً بقرب الموت الذي يريح الجوعان من عذابه الاليم . واذا اريد احياء ذاك الجائع وانعاش قواه فيقتضي ان يقدم له كمية قليلة جداً من طعام لطيف سهل الهضم كمرق اللحم والبيض البرشت ثم

يزاد بالتدريج حتى تملك المعدة قواها وتصير قادرة على الهضم لتعوض عما ذاب من انسجة الجسم بسبب فروغها . وهذا القانون يلزم اتباعه في الناقهين من الامراض الثقيلة والا فيقعون في شر اعمالهم ويموتون اشنع الميتات *

اما الحيوانات التي يضيرها الجوع اكثر من غيرها فهي ذوات الدم الحار والتي تستطيع على احتماله كثيراً هي ذوات الاغلفة الصدفية كالسرطان وما شاكله اما الضفادع فاحتمالها للجوع وقلة الهواء غريب في الغاية فقد ذكرت حوادث كثيرة بها لقيت الضفادع تحت الارض ضمن تراب تحجر عليها مدة طويلة لا يعلم مقدارها وبعد فتح تلك المحجرات وتكسيرها اخذت تنقنق وقد جرب ذلك كثيرون من العلماء فوجدوا انها اذا حبست في تراب يلبسها كالقالب ثم يجفف ويصب عليها تبقى حية فيه مدة تختلف من عشرين شهراً . اما السلحفاة فتبقى مدة اقل والافاعي نحو ستة اشهر والطيور عشرين يوماً والكلاب نحو ٤٠ يوماً والانسان لا يستطيع ان يصوم طياً اكثر من اسبوع وقد ذكرت حوادث بها صام بعضهم نحو ١٥ يوماً وبعضهم ٢٠ وقيل مؤخراً ان الدكتور تنر في اميركا صام طياً ٤٠ يوماً متوالية بدون اكل او شرب على الاطلاق وهذا من عجائب الدهر التي لم يسمع لها مثال في العالم على ان صومه لا يجدي نفعاً واجهاده نفسه على احتمال العذابات الشديدة يعد ضرباً من الجنون ولا يأتي الهيئة الاجتماعية بادنى فائدة ادبية او علمية *

﴿ قلة الاكل ﴾

ان قلة الاكل تضعف اولاً المعدة فتقل حركاتها فيقل الهضم وينقص الغذاء اللازم للجسد فيذوب الدهن الموجود عليه ليعيض عن الغذاء القليل الغير الكافي لقيام الحياة فيهزل الجسم ويخف ومن المعلوم ان الدهن هو ذخيرة تعيض عن الاطعمة يخزنها الجسم طبقة تحت الجلد يفنيها وقت اللزوم

والحاجة

والحاجة ولذا نرى الطيور والحيوانات الشتائية حال تيقظها من نومها العميق نحيفة في الغاية بعد ان كانت سمينة مملوءة دهنًا وشحمًا وهذه هي الحكمة في سنام الجمل الذي يحتمل الجوع والعطش مدة طويلة وهذه هي في جميع الحيوانات السمينة . وبعد ذلك الهزال الحادث عن الجوع تقل الكريات الدموية وتتغير صفاتها وتضمر العضلات وتخف وزنًا بسبب ذوبان الدهن الذي بين خيوطها ثم ذوبان نسيجها الخصوصي ويضمر القلب والكبد والطحال ثم المعدة والمصرانان وبالاجمال كل اوائل وظائف الحياة الالية الا الدماغ فيحدث خلل عظيم في الجسم تابع لخلل الاوائل التي تدور بها وظائفه وتقوم بها حياته ووجوده . ولعدم ضرار الجوع العصبي اثناء الصوم يعلم سبب اضطراب الدماغ ووظائفه ثم خمودها بعد مناولة الطعام المناسب حال كون بقية الوظائف الجسدية خاملة وساكنة *

ومن قلة الاكل تحدث امراض كثيرة منها الخنازير والآلام المعدية والالتهابات المعوية والصفار والضعف وامثالها . وقليل الاكل يكون سوداوي الطبع ذا بشرة كمدة مجعدة صفيقة بيضاء لامعة وجفونه منكسرة على ان قلة الاكل توصف كثيرًا للسمان لتقليل الدهن من اجسامهم والكثير من الامراض التي لا محل لذكرها هنا لانها من متعلقات الباثولوجيا *

في الصوم الديني

نعني بالصوم الديني عند النصارى الابتعاد عن الماكل الفاخرة وتجنب الاطعمة الحيوانية والاكتفاء بالنباتية لاجل غاية روحية ولاجل غاية صحية ايضًا اذ من المعلوم ان الاستمرار على مناولة اللحوم والادهان يورث اضرارًا صحية كثيرة كما ذكر في اول فصل الغذاء . ويجعل الانسان قاسيًا شرس الطباع ويزيد كثافة الدم ويهيئ استعدادًا للاحتقانات الدموية في الرئتين والكبد والمفاصل الخ فيعد الجسم لامراض عضالة واما تجنب اللحوم والاكتفاء بالمواد

النباتية مدة فيصلح سوائل البدن ويحفظه من العلل المذكورة ويجعل
الانسان حليماً ليناً سهل العريكة وينير القوى العقلية ويرفع الروح الى العلى
فتسمو الافكار وتقوى الذاكرة كما يظهر جلياً صباحاً اذا لم يكن المعدة مثقلة
بالاطعمة مساء *

ولما كان الرهبان والمتنسكون لا يأكلون اطعمة حيوانية الا قليلاً بعض
الاحايين كانوا على الدوام في تنبه زائد واكثرهم يغيبون عن احوال الزمان
الحاضر فلا يشعرون بما يجري حولهم لان عقولهم مرتفعة الى العلى تبتهج بتصورها
محاسن العلي . وبناء عليه يكون الصوم مفيداً صحياً وروحياً وعليه يكون
للآباء الذين قننوا الصيامات الدينية فضل عظيم على الانسانية ولا سيما على
سكان الاقاليم الحارة الذين يحتاجون لمآكل لطيفة واذا اكلوا طويلاً لحوماً
كثيرة وغيرها من الاطعمة البطيئة الهضم تعتريهم امراض معدية معوية
مسببة عن كثرة المواد الغذائية فيها . على ان الصوم الطويل يضر بالصحة
اكثر مما ينفع ولا بأس من اختصاره ما امكن على ان لا بد للانسان من
تغيير المآكل وتنويعها لكي تبقى معدته قوية على الهضم وقابليته جيدة وصحته
حسنة . ولما كان وضع الصيام لاجل تلطيف انسجة الجسد وتخفيف
كثافتها وترويق سوائلها كان من اللازم الا يؤكل فيه الا ما يكفي لهذه
الغاية وبالعكس ترى اكثر الصائمين ينمقون مآكلهم فينتهبون ما على سطح
الارض من نبات وحشرات كالضفادع والبصاق ويتبعونها بما تحت المياه
كالاسماك المختلفة الاجناس فتزيد عقولهم كثافة واجسامهم سماكة فتعتريهم
امراض شتى جلدية وتصيبهم نوازل كثيرة رئوية وحنجرية ومعوية وهلم جرا
وتصير طباعهم شرسة واخلاقهم شكسة وتتنبه شهواتهم الحيوانية فيخالفون بذلك
مقصد الصيام الذي ترتب عليهم . على انه لا يوافق كل الناس ان يصوموا
على حد السواء لان منهم من يحتمله مدة طويلة ومنهم من لا يصبر عليه الا

ما قلّ وهؤلاء يصابون بضعف وانحطاط كليين يعدانهم لامراض وعلل كثيرة فيحسن بهم تجنبه ما امكن *

ثم انهُ علاوة على الغايتين الصحية والروحية المذكورتين آنفاً يظهر ان للصيام غاية ثالثة اقتصادية فصوم شهري حزيران وآب يفيد بحفظ الصحة من تأثير الاطعمة الحيوانية ايام الحرّ الشديد فقط واما الصوم الكبير فيُقصد منهُ توفير الحيوانات الصغيرة المولودة وقتئذٍ وابقاها لتكبر وتنمو فيقلّ ذبح عدد وفير منها ويُوفَّر كثير من البانها *

وهكذا يقال عن صوم شهر رمضان فانهُ يفيد كثيراً جسماً وعقلاً لو اقتُصِد فيهِ بالاطعمة ولكن الامر بالعكس فيحدث لكثيرين مضارّ بليغة بتنميق الاطعمة الغليظة واللحوم والمعجنات الثقيلة واكلها قبل النوم واحياء الليل بالسهر *

﴿ في الاطعمة النباتية ﴾

لمن المقرر ان اول طعام اكلهُ الانسان كان نباتي الاصل ثم تدرّج على اكل لحوم الحيوانات والطيور التي كان يشويها ثم تأنّق في طبخها فاوصلها للدرجة الحالية *

وكل طعام نباتيّ يحتوي على مادتين خشبية وغذائية فالخشبية لا فائدة منها انما تحيط بالموادّ الغذائية وتحفظها الى ان تدخل المعدة حيث تنفصل عنها فتنهضم الغذائية وحدها واما الخشبية فتخرج مبرزة من المستقيم مع غيرها من المواد الفضولية التي لا تأتي الجسم بفائدة وكلما كانت العناصر الخشبية كثيرة زادت المبرزات حجماً *

واذا فحصت المواد النباتية كيماوياً يرى انها مؤلفة من صمغ وسكر وزيت وحمض ونشا وسميد وغيرها . فالصمغ لا يوجد فيهِ شيء مغذٍّ للجسم وكذا السكر على انهُ مفيد فقط لتوليد الحرارة والزيوت تنبه المعدة فتفيد لطرد

الارياح وتلطيف الآلام البطنية وتولّد كثيراً من الحرارة الحيوانية ولا سيما اذا كان السكر قليلاً . والحمض النباتي بعضهُ يبرز عن طريق الكليتين بدون تغيير البتة كالحامض الاكساليك الذي يوجد بكثرة في الحماض والبعض الآخر يدخل الدم ويتحد مع عناصره فينتج عنهُ الحامض الكربونيك الذي باتحاده مع الصودا يولّد كربوناتها الموجودة فيه طبعاً وهو يظهر بكثرة في الليمون و بعض الفواكه الغير الناضجة والحصرم والخلّ وما شاكلها . والنشأ يوجد غالباً في اكثر النباتات ولكن بكميات مختلفة وهو ابيض ناصع لا يذوب في الماء البارد ويذوب بسهولة في الماء الغالي ويتحول لمادة غروية اذا برد وهو مغذٍ قليلاً سهل الهضم يفيد اصحاب المعد الضعيفة . والسميذ هو مادة بيضاء غير ناصعة غروية تنضغط كثيراً ولا تذوب في الماء وهي سهلة الهضم كثيرة الغذاء تفيد الناقهين من الامراض المضعفة وهي ايضاً علة الاختمار . وكل من السميذ والنشأ منفرداً لا يكوّن الخبز ذا الصفات المعلومة انما باتحادهما يصير ذلك وكلما زاد السميذ في الطحين زادت خواصهُ الغذائية وهو يدعى بالاصطلاح الطبي كلوتن *

ويوجد في النباتات مواد اخر زلالية (او مخاطية) بكثر في بعضها كالملوخياء والبامياء وبزر الكتان وغيرها اذا افرط باكلها تورث غثياناً وقيئاً ولا تفيد الجسم الا ما قل لانها غير مغذية عسرة الهضم فما حواها من النبات عسر هضمهُ *

وتقسم الاطعمة النباتية الى اربعة انواع اولاً الحبوب . ثانياً الخضر ثالثاً القطاني ورابعاً الاثمار *

﴿ ١ الحبوب ﴾

القمح يحتوي على سميذ (كلوتن) ونشأ وسكر وزلال ومواد خشبية واملاح فصفورية وعناصر زيتية . وكلما زاد فيه السميذ كثرت خواصهُ

المغذية ولذا نرى حنطة بلادنا والاقاليم الحارة اوفر غذاء من التي ترد الينا بعض الاحيان من اوربا كالطحين الفرنساوي ونحن نفضلها على ما عندنا خطاء وجهلاً بالصالح . والقمح اليابس افضل من الاخضر واكثر غذاء وقمح فرانسا يحتوي على ١٠ الى ١٢ في المائة سميذاً وقمح اودسا ١٤ في المائة وقمح بلادنا ١٨ في المائة واذا أُخذ من الانواع المختلفة مقادير متساوية كيلاً ووزنت فما كان منها اثقل فهو اوفر غذاء يحتوي على كمية من السميذ اكثر . والسميذ يقوي المعدة والجسم اكثر والقمح افضل كل انواع الطعام الذي اعتاد الانسان عليها لانه يحتوي على جميع الاصول الغذائية عدا المادة الدهنية التي يعتاض عنها بالادام الذي يأكله معه وهو ركن عظيم للحياة شاع استعماله بين جميع الشعوب التي دخلت تحت لواء المدنية والتي لم تزل بعيدة عنه اما القمح المسلوق فهو عسر الهضم ولكنه اذا طُبخ وتدبر يسهل هضمه بعض السهولة *

اما الخبز فافضل انواعه ما كان قمحياً وهو يغذي الجسم اكثر من كل المآكل النباتية والخبز المختمر اسرع هضماً واوفر غذاء من الفطير الذي اذا أُعطي للمرضى والناقهين كثيراً ما يجلب لهم اضراراً شديدة حتى الموت احياناً بسبب عدم هضمه والقبض الذي ينجم عنه اما قشر الخبز فعسر الهضم ولذا كان الخبز الافرنجي المصنوع ارغفة كبيرة وسميكة اسهل هضماً واوفق للمعدة من الخبز العربي المسمى مرقداً . واذا كان الطحين جديداً والقمح حديثاً يكون خبزه اسهل من غيره هضماً وكذا اذا كان معجوناً جيداً بعرك طويل ومخبوزاً بنار هادئة تنضج داخله وتبخر الرطوبة التي فيه *

ولما كان المعكرون الافرنجي والشعيرية وامثالها محتوية على كثير من السميذ كانت سريعة الهضم جداً وكثيرة الغذاء موافقة كثيراً للمرضى والناقهين اذا طبخت جيداً اما اذا اضيف اليها سمن مغلي فيعسر هضمها *

اما (النخالة) فتحتوي على كثير من السميذ ولذا توافق الجسم كثيرًا لما فيها من الخواص المغذية على ان الاكثرين يأبون اكلها مخلوطة بالطحين ظنًّا منهم انها تضرّ بالصحة او لانها تعطي الخبز لونًا اسود فيخسرون كل خواصها ولا يبقى في الطحين الّا قليل من المواد الغذائية التي بدون النخالة تسبب قبضًا مستمرًّا يعتري سكان المدن الذين لا ياكلون الّا الطحين المنطف الذي يقال له كماجي دون الفلاحين وسكان القرى . اما في بلاد الانكليز فيضعون على موائد الاشراف وسفر الولائم خبزًا اسمر مصطنعًا من خواص النخالة ياكلونه مع الخبز الابيض وحسنه متوقف على كثرة الكلوتن او السميذ والمواد الزيتية التي تكسبه نكهة وطعمًا لذيذًا *

اما (البرغل) الذي هو قمح مسلوق ومطحون طحنًا خشنًا فيوافق الصحة ولا يضرّ لانه لا يضيع منه شيء من المواد المغذية ولانه يصير سهل الهضم بعد السلق والطبخ فيناسب جدًّا سكان الاقاليم الحارة فتصورهم كونه ثقيلاً على المعدة ومضرًّا فهو وهم باطل وانما الضرر الذي يشعر به احيانًا هو مسبب من كيفية طبخه فانه اذا حُمّص على النار بالسمن كما يفعلون يصير صلبًا عسر الهضم ولكن اذا طبخ بدون تحميص يكون سهل الهضم ونافعًا *

(الزوان) يوجد كثيرًا بين القمح وقد يؤكل وحده كما هو الحال في بعض بلدان اوربا وهو يحتوي على ٩ من المائة سميذًا و ٦١ نشا وهو مغذٍ قوي الّا انه اذا اكثر استعماله يجلب نعاسًا وخمولاً ثم تشنجات وذربًا وقولنجًا واذا أُفرط منه اكثر فيحدث خدرًا في اليدين والرجلين ثم انستيسيا (اي عدم حس) فيها واخيرًا غنغرينا جافة وموت ذلك العضو وسقوطه . وهذه الاعراض عينها تصيب الخيل وجميع الحيوانات التي تاكل منه . ويكثر اكله في بروسيا وهولاند وبلجيكا وروسيا وغيرها من ممالك اوربا *

(الشعير) يحتوي على مواد مغذية اقل من الحنطة اي على ٣ في المائة

سميذًا

سيذًا و ٥٥ نشأ وعلى مواد اخر لاحاجة لتفصيل كمياتها · وقد عُرف قبل القمح واكلهُ الانسان قبل اكتشافهِ الحنطة التي اخذت محلهُ على ان كثيرين من الفقراء لا يزالون يأكلونهُ عوض الحنطة وهو سهل الهضم ومغذٍ ومنهُ تعمل الجعة (البيرا) التي سيأتي ذكرها في بابهِ *

(الذرة) تحتوي على ٧٥، نشأ و٠٢، سيذًا وهي صنفان صفراء وبيضاء وهذه تعطي طحينًا اكثر من تلك وهي عسرة الهضم يبقى عنها فضلات كثيرة وكثيرًا ما يحدث عنها اعراض شبيهة باعراض الزوان المشروحة آنفًا والذي يأكلها كثيرًا ما يصاب بسقوط شعر الراس ثم بداء الثعلب او الصلع *

(الارز) يحتوي على كمية عظيمة من النشأ اي ٩٦، وقليل سيذًا وهو سهل الهضم ومغذٍ الا انهُ لا يغذي كثيرًا بسبب قلة المواد الازوتية فيهِ وقد نقل الى اوربا من بلاد الهند حيث يستغنون بهِ عن كثير من الاطعمة لانهُ سريع الهضم مخمد للتهيجات المختلفة ولذا يوصف كثيرًا للمرضى المصابين بعلل المعدة والامعاء· واذا خُلط مقدار من دقيقهِ مع اربعة مقادير من طحين القمح يحصل خبز لذيذ الطعم موافق للمعدة اذا بات لا يجف سريعًا · وارز الاقاليم الحارة يفضل على ارز اقاليم اوربا لانهُ احسن طعمًا واكثر غذاء كالارز الرشيدي مثلاً *

٢ · الخضر

كل الخضر تحتوي على قليل من المواد المغذية وهي عسرة الهضم ولا سيما اذا قليت بزيت وسبب ذلك هو المواد الخشبية الكثيرة التي فيها · وهي عند انحلالها في المعدة يتطاير عنها ابخرة وغازات كثيرة تمدد المعدة مع الامعاء فتزيد الهضم عسرًا ولذا ينبغي عند طبخها ان يضاف اليها قليل من الافاويه كالفلفل والبهار لتنبيه المعدة ومنع الغازات عن الانتشار فيتقي بها تمدد المعدة وبالتالي يسهل الهضم على انهُ يقال بالاجمال ان جميع الخضر عسرة الهضم ولا

سيما البستاني منها وكلها تزيد افراز الصفراء فالذين يضبنون الى الاطعمة المصطنعة منها حمضاً يفعلون حسناً لما في ذلك من قمع الصفراء وتنبيه الهضم. ولما كانت كل الخضر تولد قليلاً من الحرارة الحيوانية كانت توافق ذوي المزاج الدموي والسمان واذا أكلت مع مواد فيها كثير من الدقيق والنشأ تفيد العصبيين والصفراويين واللمفاويين *

(الملفوف والكرنب والقنبيط) حسب زعم الاقدمين كلها تفيد لوقاية الاجسام من امراض كثيرة وتنفع الريوماتزم المنصلي والرجنان والسح والكمنة وغيرها من علل العيون وتوافق تضخم الطحال واذا اكلت بدون طبخ تنبه من السكر وتناسب السوداويين وقد نسبوا لها ايضاً خواص اخر كثيرة منها انها تنقي الوجه وتزيل الكلف والصحيح انه ليس لها ما ذكر من المنافع والا فتلك انواع اخر غير الموجودة الان قد دثرت وبادت . اما الان فتؤكل كسائر الخضر وهي تنات غازات كثيرة وتكسب رائحة كريهة وتحتوي على نشأ ومادة صمغية ولب نباتي وملح البارود وسكر . وما حوى منها خيوطاً ومواد خشبية كثيرة فهو عسر الهضم مسهل ومضر للمعد الضعيفة فليجتنبه الناقهون . واما القنبيط فاسهل من كل انواع جنسه هضماً واكثرها تغذية *

(الملوخية او الملوكية) هي من الخضر العسرة الهضم بسبب الالياف الخشبية الكثيرة الموجودة فيها والمادة اللعابية الغزيرة ولا يؤكل منها سوى الورق الذي له خواص ملينة . واذا ادهن انسان بعصيرها ممزوجاً بزيت لا يلسعه النمل ولا الزنابير فتوافق بذلك الذين يجنون العسل *

(الاسبانخ) نبات مغذ سهل الهضم واذا طبخ جيداً لا يأتي بضرر ومثله القريص *

(الخس) نبات سريع الهضم ملين مبرد مدر للبول ومخدر نافع للاوجاع الصدرية واما الاكثار منه فمضر ومقلل للباه وارمته تحوي تلك

الخواص

الخواص بكثرة وهي اجزل نفعاً *

(البقدونس) نبات مقوٍّ للمعدة ومدرٌّ للبول ومنبه ولذا يضاف لكثير من الاطعمة فيسرع هضمها وقد يستعمل لبخًا توضع على القسم الخثلي فتنفع في الاطام (اسر البول) واذا اكل بعد الثوم يزيل رائحتهُ الكريهة من الفم *

(الكزبرة) لها نفس الخواص المذكورة التي للبقدونس واذا أُخذ من زيتها نقطة او نقطتان صباحًا على قطعة سكر واكل يعطي الفم برودة عظيمة ولا سيما اذا شرب بعدهُ قليل من الماء ويقوّي المعدة فينفع المصابين بعسر الهضم *

(الكرفس) مقوٍّ للمعدة بسبب المادة العطرية الموجودة فيهِ ولكنهُ عسر الهضم لاشتماله على كثير من المواد الخشبية التي لا تنحلّ في المعدة واوراقهُ تدرّ البول وتنبه الباه وفيهِ كمية من ملح البارود ومثلهُ الفرّة التي تقوّي المعدة وتمنع الاسقربوط *

(الهلبون) مغذٍّ سهل الهضم الّا انهُ يضرّ اصحاب الامراض الكلوية واليرقان وغيره من امراض الكبد ويجعل في البول رائحة خصوصية ويزيد المفرز المنوي ويضرّ علل العين ويقلل نبضات القلب ويدرّ البول *

(الخرشوف . الارضي شوكي) هو نبات طيب لذيذ سريع الهضم واذا استمرَّ على اكلهِ يعسر هضمهُ وكذا اذا شاخ ويبس وكثيرًا ما يقلل النوم *

(الفجل) مبوّل منبه للمعدة ومضاد للاسقربوط اما الاكثار منهُ فيضرّ الاسنان والعيون وكثيرًا ما كان يستعملهُ القدماء ضدّ السكر وكانوا يضيفون بزرهُ الى الاطعمة لاجل التنبه واما هو فعسر الهضم *

(البصل) مقوٍّ للمعدة ومغذٍّ ومنبه ولكنهُ يزيد العطش وهو يحتوي مادة كبريتية ومادة زيتية تتطاير عند تقطيعهِ وتنتشر بالهواء فتؤذي العيون وتهيج المتفرين واذا وضعت على الجلد تضرهُ وتقرحهُ واذا سلق او شوي فيعدم

بتلك الخاصة المهيجة وتزداد فيه المادة السكرية والصمغية ولذا يستعمل احيانًا لبخًا محللة ويحوي ايضًا مادة سكرية وزلالاً وفصفورًا والابيض منه مبول قوي قد يوضع على القسم الخثلي فينفع الاطام (اي عسر البول) واذا طبخ مع غيره من الخضر يمنع انتشار الغازات المضرة في البطن . وكثيرًا ما ياكله الفلاحون وحده او مع ملح وقد تنسب له خواص اخرى غير المذكورة بها تمنع مضار المياه اذا تغيرت على شخص بتنقله في بلدان مختلفة *

(الثوم) يحوي مادة زيتية خضراء منها رائحته الكريهة الحادة وكبريتًا وسكرًا ونشاء وغيرها وهو من افضل المقويات والمنبهات للمعدة والمجموع العصبي ويُعتبر كمضاد للدود وقتال لسموم الامراض العدوية واذا وضع على الجلد يهيجه وكثيرًا ما يقرحه فيطول برؤه وقد يضاف الى بزر الخردل فيزيد فعله قوة على تحمير الجلد وهو يضر المسلولين ويزيد البخر الجلدي (اي العرق) وينفع اصحاب الربو التشنجي ويلين البطن وينبه الباه ويدر البول ويضر العيون واذا سلق او تدبر بالطبخ تنزع منه الخواص المهيجة وهو يزيد العطاش كالبصل وينبه السكارى ولولا رائحته الزخمة النفاذة التي تنتشر في كل مفرزات ومبرزات الجسد كاللعاب والعرق والبول والغائط لكان من اعظم وافضل المنبهات للمعدة والجسم عمومًا وهو ينفع كلا الجنسين الذكور والاناث كمقوٍّ عصبي واذا أكل بعده بقدونس زالت رائحته الكريهة من الفم *

(الكراث . البراصيا) اذا اكلت نيئة فيعسر هضمها كثيرًا واما اذا طبخت فتغذي وتضاد السكر وتلين وتدر البول وتخفف الهيجان المعدي الا انها تضر اصحاب المزاج الصفراوي وكثيرًا ما يستعمل مطبوخها لصقًا محللة وعصيرها بعد السلق غسولاً للبواسير الملتهبة *

(الباذنجان وهو المغد عند العرب) سريع الهضم وقليل التغذية

وبعضهم ينسب له خواص تزيد السوداء *

(البندورة) نُقلت من اميركا وهي من دون قشرها سهلة الهضم مغذية ملينة ويسوغ اكل عصارتها طرية او مجففة بعد الطبخ *

(العقوب او العكوب) غذاء خفيف على المعدة سريع الهضم اذا كان طريًا خاليًا من الالياف الخشبية القابضة وهو مغذٍ لطيف وقيل انه يقوّي الباه *

(البامياء) تكثر فيها المواد الغروية ولذا يعسر هضمها ولكنها اذا كانت طرية وبزرها رخصًا تكون سهلة الهضم *

(البطاطا) تحتوي على املاح فصفورية ومواد خشبية وكثير من النشأ والانواع الناضجة منها والمحفوظة في محال غير رطبة ولا عفنة تفيد كثيرًا فتقوم مقام الخبز ولذا ياكلها الوف من البشر ويستغنون بها عن كثير من الاطعمة مما سواها ويتفنون طبخها على انواع مختلفة . اما غير البالغة منها والمتعفنة فتضرّ ضررًا بليغًا جدًا لانهُ يتولد فيها مادة زيتية سامة تعد الجسم لامراض كثيرة وللمزاج الخنازيري وهي تضرّ الليمفاويين واصحاب المعد الضعيفة ولعدم التمييز بين الجيدة منها والفاسدة اعتبرها بعض الاطباء طعامًا مضرًا بالصحة . وهي في بلادنا السورية تؤكل قليلًا مطبوخة ومشوية واما في اوربا واميركا وناهيك ما للبطاطا من الاعتبار الجزيل فيهما فهي ركن عظيم يستعاض بها عن كثير من المآكل حتى الخبز . وقد يستعمل عندنا نوع منها يسمى (قلقاس) نقل الى بلادنا في الازمنة الغابرة من مصر ولكنهُ حريف وليس له خواص البطاطا تمامًا وهو اقل منها نفعًا واعسر هضمًا ويحتوي على كثير من الالياف الخشبية التي لا تهضم اصلًا *

(الكمأة) على انواع افضلها ما كان اسمر اللون رائحة ذكية وكامل النضج وهي غذاء لطيف سريع الانهضام تقبلهُ كل المعد ولاسيما اذا تبلت بالافاويه

وطُبخ بامراق اللحوم وهي مغذية ومقوية لانها تحتوي على عنصر حديدي وقال بعضهم انها تفيد بتقوية الباه *

(الفُطر) هو من المآكل المغذية السهلة الهضم واللذيذة الطعم الاّ انهُ قد يحتوي على سمّ زعاف قتّال يميت آكلهُ لامحالة فاجتنابهُ اولى وكل انواعه تحوي ذلك السم الذي لايمكن تمييزه البتة وقد اختلفوا في طبيعة هذا السم فقال بعضهم انهُ حيوان من جنس الهوام يعشش في خلاياه وقال آخرون انهُ سمٌّ خصوصي سارٍ في عروق ذلك النبات يُفرَز بعصاره وقد انكر بعض الاطباء وجودهُ في الفطر اذا كان نيئًا وقال انهُ لايتولد الاّ بعد طبخهِ وفي ذلك ريب قوي. اما اضادهُ فكثيرة اغلبها لا ينجع على ان المبادرة للمقيئات اولى واجتناب اكلهِ افضل *

(الأشنة) لا تنفع بلادنا بشيء البتة ولكنها هي الغذاء المعوَّل عليه في كثير من البلدان الشمالية فاهالي ابرلاند واسوج وغيرهم يجمعونها وييبسونها ثم يطحنونها دقيقًا وياكلونها مطبوخة بالماء بعد ان يغسلوها بالماء الغالي وحده او مع قليل من بي كربونات البوتاس ليزيلوا مرارها وبعد طبخها تصير خاثرة كالغراء وهي تحتوي على ٤٥٪ نشأ وعلى مادة خصوصية لا تنحلّ بنسبة ٢٧٪ وكل انواعها وافرة الغذاء تفيد كثيرًا للصحة ولذا وصفها كثيرون من الاطباء لتغذية المسلولين وهي تستعمل دواء ملطفًا في كثير من الامراض الصدرية *

(السحلب) مغذٍّ سهل الهضم ومنبه للباه يفيد اصحاب الهزال والضعف والامراض المَعدية *

(الكوسا واليقطين) مفيدان لتليين البطن ويغذيان اما الطري منهما فسريع الهضم والبالغ عسر الاّ اذا طبخ بمرق اللحم فيصطلح نوعًا واما المحشو منهُ فعسر الهضم وكثيرًا اما يسبب اسهالاً وتخمة بسبب الادهان التي تدخل

في طبخهِ *

﴿ ٣ . القطاني ﴾

(القطاني) هي حبوب كثيرة الاستعمال تفيد للتغذية وهي تحتوي على نشأ وسكر ومادة خصوصية تقابل المادة الجبنية في اللبن عليها تتوقف كثرة او قلة الغذاء في تلك الحبوب وكلها تتضمن نفس المواد الداخلة في تركيب الخضر ولكن على نسب مختلفة فلذا تكون اقل منها هضماً وينتشر عنها غازات كثيرة تنفخ البطن والمعدة وتصلح باضافة بصل اليها واذا سلقت تصير اسهل هضماً ولا سيما اذا عريت من قشورها وطبخت مع مواد دهنية او مرق لحم وما شاكل والاخضر منها يحتوي على مادة سكرية كثيرة الكمية وكلها تنضج بسهولة اذا سلقت بماء العيون والانهر واقل بماء الآبار الا اذا أضيف اليها قليل من الخل . واما ما لا ينضج منها بسرعة بالسلق بماء الآبار فيسهل انضاجهُ باضافة قليل من الرماد او القلي وبذلك يصلح طعمها ويسهل هضمها كما يفعل طباخو الحمص والفول في بلادنا *

(الحمص والفول) سريعا الهضم ويحتويان على كمية كثيرة من المواد الغذائية فيوافقان الصحة اذا كانت المعدة قوية وكذا اللوبياء والفاصوليا والبشالة وغيرها من القطاني الشبيهة بها التي تثقل المعدة بسبب الارياح الكثيرة التي تنتشر عنها حال انحلالها في المعدة والقراقر الكثيرة التي تتولد منها . اما الماء الذي غُلي فيهِ فاصوليا فيفيد لتنظيف الثياب الملونة بدون ان يؤثر في لونها ابداً *

(العدس) هو من اعسر القطاني هضماً اذا أُكل بقشرهِ اما اذا نُزع فيصير سهل الهضم كثير الغذاء لذيذ الطعم لا يحدث ادنى اضطراب في القناة الهضمية فلذا شوربتهُ تفيد كثيراً ذوي المعد الضعيفة وقد وصفها البعض للمصابين بالذرب والسحج وقيل ان العدس يخثر الدم فلا يناسب

النساء اثناء الحيض *

(الماش) يشبه العدس بكثير من خواصهِ المغذية بهِ وهو سهل الهضم اذا نزع قشرهُ وطُبخ *

﴿ ٤ . الفواكه ﴾

استعمال الفواكه يكون غالبًا لتغيير طعم الاطعمة لما فيها من اللذة وقد حكم بعض الاطباء القدماء ان اكلها قبل غيرها من الاطعمة موافق للصحة اكثر لانهُ ينبه المعدة فتصير قادرة على هضم المآكل بعدها اما المتأخرون فاثبتوا بالامتحان ان اكلها بعد الاطعمة اولى واحسن للصحة والعافية وتحسين طعم الفم *

(البطيخ الاصفر) عسر الهضم ومبول وما ضمنهُ من المادة العسلية والليفية فهو مهيج لغشاء الفم والامعاء المخاطي فيلزم نزعهُ قبل اكلهِ لانهُ كثيرًا ما يسبب اسهالاً وذربًا وفي اوربا ياكلونهُ بغمسهِ بقليل من الملح . وزعم البعض انهُ يقلل البخر الجادي بتوقيفهِ تلك الوظيفة وتحويلها الى طريق البول *

(البطيخ الاخضر) يحوي كثيرًا من المادة السكرية ويحوي مواد اخر ليفية عسرة الهضم وهو اوفق من سائر الفواكه للصحة لانهُ خفيف على المعدة ولكن الاكثار منهُ مضرٌ لسرعة اختماره ويسوغ اعطاء عصاره المرضى لانهُ يقلل العطش ويدرُّ البول فيفيد للتبريد ويوجد منهُ نوع في بلاد الهند لذيذ جدًا يقدَّد كالتين ويؤكل في الشتاء *

(الخيار والقثاء) مبردان ولكنهما قليلا الغذاء ويحتويان على مادة تسبب مغصًا واسهالاً وهما يفيدان اصحاب المزاج الدموي اكثر من البلغمي ويضران الباه ويعسران الهضم واما قشرها فلا تهضمهُ الاَّ معدة البقر *

(العنب) مغذٍ جيد سريع الهضم وملين موافق لكل مزاج لا يساويهِ غيرهُ من الفواكه الاَّ ان قشرهُ عسر الهضم . اما الزبيب فمولد للحرارة

سريع المضم ولا يلين يفيد ايام الشتاء في زمن البرد لانه يولد حرارة زائدة اما الحصرم فيسبب اسهالاً والتهاباً معوياً وكذا عصارته اذا أضيف لها كيل عوض الليمون الحامض *

(الكستنا) تحوي نشاء وسكراً وقليلاً من السميذ وهي عسرة المضم تسبب قبضاً وعسر تنفس فتضرّ اصحاب الربو وهي ركن عظيم للغذاء تنوب مناب الحنطة في كثير من البلدان *

(اللوز) الحلو منه يحتوى على ٥٤٫٠ زيتاً و٢٤ ٫ زلالاً و ٠٤ ٫ سكراً ومواد اخر ليفية وبسبب الزيت الذي فيه يعسر هضمه وهو ملين مسكن للسعال ومغذ وزيته مسهل لطيف جداً يفضل على غيره . والعتيق منه مضرّ بالصحة اذا كان زيته فسد وتعطن واذا طبخ بحليب وسكر يصير غذاء جيداً جداً *

(والمرّ) منه يحتوي على سم يسمى الحامض الهيدروسيانيك او البروسيك وهو افعل السموم واقواها واسرعها انتشاراً في الجسد فينبغي اجتناب اكله على الاطلاق اما خمس او ست لوزات فتنبه من السكر ولكن اكل ٢٠ او ٢٥ لوزة يجلب الموت لا محالة فليحترس *

(الليمون) الحلو والحامض والاترج والنارنج والكباد كلها انواع لجنس واحد وعصيرها غير مغذ ولكنه منبه للمعدة واذا اضيف اليه سكر يصير مبرداً خافضاً للظماء المحرق وكثيراً ما يستعمل لمضادة التهابات المعدة والامعاء وقد ظن البعض انه لا يجوز استعماله في التهابات الصدر وزكاماته والليموناده تضر الشيوخ والبلغميين وتفيد في الاسقربوط وانواع الانزفة *

(البردقان) مبرد سهل المضم وملين يفيد كثيراً لتخفيض الالتهابات وينبه المعدة *

(التفاح) بعد نزع قشره سريع المضم مقوّ للمعدة ومنبه لها فيوافق

الضعفاء المعدة والناقهين اما الغير الناضج فمضر ومسبب لامراض عديدة *

(التوت) يحتوي على كثير من السكر وهو عسر الهضم وقليل الغذاء وقد يختبي في خلاياه نوع من الهوام اذا أكل يحدث اضرارًا بليغة فليحترز اما الابيض منه الغير الناضج تمامًا فمضادّ للدود *

(الدراقن) سريع الهضم مسكن ومضادّ للدود وبزره يحتوي على سم قتال هو الحامض الهيدروسيانيك الذي مرّ ذكره في الكلام على اللوز . اما قشره فعسر *

(المشمش) اذا كان ناضجًا فملين عظيم وسهل الهضم واذا كان فجًا فمسهل عسر الهضم يولد امراضًا كثيرة في القناة الهضمية والنقوع سهل الهضم *

(الرمان) عصيره ملين منبه المعدة وقامع للصفراء والعطش وقد يبول واما بزره فعسر الهضم جدًا *

(البندق) يشبه اللوز كثيرًا في خواصه الا ان زيته لا يعطن بسهولة وهو مغذٍ عسر الهضم وقد ذكروا له خواص مضرة بالطحال اما المحمص منه فاسهل هضمًا . وهكذا يقال عن الفستق *

(الجوز) الجديد منه لذيذ الطعم وسريع الهضم اما العتيق فمضرّ لان زيته يتعطن سريعًا فيغير صفاته فيورث عسر هضم وثقلاً في الراس ودوارًا ويزيد السكر اذا اكل مع المسكرات والفارغ منه والبادية فيه التعطن سم قتال فليجتنب اكله واذا اكل مع التين يُهضم بسهولة واذا نزع قشر اليابس منه بتغطيسه بماء غالٍ يصير كالطري سهل الهضم وقيل انه يقتل الديدان المعوية *

(الكرز) غير مغذٍ ولكنه سهل الهضم ومدرّ للبول *

(السفرجل) عسر الهضم قابض ومغذ للمعدة اما عصيره فيصير منه مربى لذيذ مفيد *

(الزيتون) الاخضر منه للمعدة تهضم وسبول واما هو فعسر الهضم وقد يحدث اوجاعاً في الراس . اما الاسود فيضر المعدة اكثر واذا اكل بعد اسماك مكبوسة كالكردا وما شاكلها يزيل طعمها الردي من الفم *

(التين) من افضل الفواكه واحسنها والطري الاخضر منه مغذ ملين مدر البول ويوافق كل المعد ولا سيما معد الشيوخ وقيل انه يضر باصحاب الامراض الكبدية والطحالية لانه يزيد نفخها وهو من اسرع الفواكه هضماً . اما اليابس منه فاقل غذاء وهضماً من الطري ويفيد في ايام الشتاء بتوليد الحرارة *

﴿ في الاطعمة الحيوانية ﴾

كل الاطعمة الحيوانية التي يغتذي بها الانسان مؤلفة من ستة مواد الياف وزلال وغراء واسازوم ودهن وملح *

اما (الالياف) فتركب من خيوط دقيقة تجتمع حزماً حزماً فيتألف منها العضل وهي رخصة وطرية في صغر السن ثم تغلظ وتتصلب كلما كبر الجسم حتى تصير قاسية في اواخر العمر وحينئذ تكون عسرة الهضم وثقيلة على المعدة *

(والزلال) اذا فحص كيماوياً لا يرى بينه وبين الالياف فرق الا من جهة ظواهره هو سائل وتلك جامدة ويوجد كمية عظيمة منه في البيض واقل في الدم والعضل وبقية اجزاء الجسد . وهو الجزء الذي يجمد على مرق اللحم ويتخثر على درجة ٧٠° س وهو سريع الهضم الا انه غير مغذ *

(الغراء . الجلاتين) لا يفيد للتغذية كثيراً لان خواصه بذلك قليلة ولكنه سهل الهضم يوجد بكثرة في الاغشية المخاطية والزلالية والجلد واما العظام فنصفها مركب منه وهكذا مرق اللحم فان خمسة اسداسه منه ايضاً وكلما كان الحيوان اصغر سناً كثر فيه الغراء وكلما زاد قلت خواصه الغذائية فاللحوم الطرية البيضاء تحتوي على كمية عظيمة منه فلذا خواصها المغذية اقل

من اللحوم الحمراء الزاهية التي للحيوانات المتوسطة في العمر *

(الاوسمازوم) يوجد في اللحم والدم وهو لا يغذّي ولكنه يقوي المعدة ويسهل الهضم وهو علة رائحة اللحم الذكية *

(الدهن) يوجد في اكثر الحيوانات متفرقاً في انسجتها المختلفة ولكنه يتجمع في كثير منها في اجزاء خصوصية كالاليتين وحول الكليتين (ويكون جزءًا من عشرين من ثقل الانسان) وقد يتخلل اليافها العضلية فيجعلها طرية سهلة الهضم كثيرة الغذاء موافقة للمعدة اكثر من اللحوم الناشفة التي ليس بها دهن. اما هو ذاته فلا يفيد الجسم الاّ التكوين وقيد يولّد الحرارة الحيوانية ويخفف الحساسة العصبية وهو عسر الهضم مسهل يبرز اكثره غير مهضوم مع القذرات واذا تعرّض للهواء الجوّي يعطن فيفسد واذا أُحمي ادرجة الغليان تتغير خواصه الصحية فيصير حريفاً مهيجاً المعدة ثقيلاً على الهضم ومولّد للحرقة والحموضة ولذا نرى كل الماكيل المقلية والتي يدخلها دهن محميّ او زيت سخن او سمن مغليّ مضرة للصحة تولد عللاً معدية كثيرة *

(اما المصل) فمؤلف من ماء وزلال واملاح عديدة *

والمواد المذكورة آنفاً لا توجد كلها سوية او على نسبة واحدة في كل الحيوانات بل تختلف فيها حسب سنّ الحيوان ونوعه من ذكر او انثى وجنسه وغير ذلك فتكون على نسبة ما في ذوات الاربع وعلى غيرها في الطيور والاسماك والحشرات وبالتالي تتغير المادة المغذية في كلٍ منها فتصير على نسب مختلفة وعليها تتوقف صلاحية ذلك الحيوان للغذاء *

﴿ ذوات الاربع ﴾

لحوم ذوات الاربع ليست كلها على درجة واحدة من الغذاء بل تختلف كثيراً حسب الجنس والسن والنوع والفصل والاقليم وحسب طعام الحيوان وحالته من جهة السكون والحركة والتعب والراحة الى غير ذلك *

فالذكر

فالذكر لحمه اصلب واعسر هضماً واقل غذاء من لحم الانثى التي لم تكن ولدت اما الوالدة فلحمها صلب عسر الهضم على انه يقال بالاجمال ان لحم الانثى اخف على المعدة من لحم الذكر *

ولحم الحيوانات الصغيرة السن لا يغذي كلحم المتوسطة ولكنه سريع الهضم وتفضل هذه لانها تحتوي غذاء اكثر وتجعل المصروف اقل فمئة درهم مثلاً من لحم حيوان متوسط العمر تعادل في الغذاء مئة وخمسين من لحم حيوان صغير . ولذلك حرّم القدماء اكل لحوم الحيوانات الصغيرة *

ولحوم الحيوانات البرّية اصلب واقسى من الداجنة ولذا يعسر هضمها ولكنها وافرة الغذاء . فيلزم قبل طبخها تعريضها للهواء الجوي بعض ساعات حتى تطرى وتأكل فيسهل هضمها ولكنه لا ينبغي تركها حتى تفسد وتنتن كما يفعل الافرنج . وكلما تعرضت اللحوم للهواء كان اوفق للمعدة لانها توفر عليها تعباً عظيماً اثناء الهضم ومشقة جزيلة اثناء الطبخ . وتطرى اللحوم ايضاً بتعريضها لنور القمر او تعليقها بشجرة تين او وضعها على كوم حنطة فالاول له خاصة الافساد والتحليل (انظر ذلك في الكلام على نور القمر صفحة ٤١) والثاني والثالث يفعلان بالبخار الناتج عنهما الذي له الخواص ذاتها . على ان كل لحوم الحيوانات اذا طبخت او شويت حال ذبحها قبل ان تخسر حرارتها الحيوانية تكون سريعة الهضم مقوية وذات رائحة ذكية *

ولا يوافق ان يؤكل في جميع فصول السنة لحم صنف واحد بل يوافق ان يؤكل في الصيف او الربيع الغنم والمعزى وفي الخريف والشتاء البقر والجمل والخنزير لمن يأكله *

ولحوم الحيوانات التي تعيش في الاقاليم الباردة اعسر هضماً واصلب من العائشة في الامكنة الحارة ولكنها تحتوي على كثير من الادهان الموافقة لبلادها لاجل توليد الحرارة الحيوانية مع ان سكان البلدان الحارة لا يحتاجون

الا أنما قل من تلك الذخيرة الدهنية لان حرارة وطنهم تغنيهم عن حرارة حيواناتهم على ان المواد الغذائية توجد في هذه اكثر من تلك اذا وزن منهما مقادير متساوية *

ثم ان لحم الحيوانات المعلوفة باطعمة خصوصية اطرى وارخص من غيره ولذا يوافق المعدة بسهولة هضمه ولذة طعمه . ولحم الحيوانات التي تجول وتركض كثيرًا اصلب واقسى من لحم الحيوانات العائشة بالهدوّ والسكينة ولكنه الذّ واوفر غذاء منها كما يظهر في الدجاج الذي يربى عند الفلاحين سارحًا في القرى والذي يربى في المدن ضمن القن * ولكن الحيوان بقلة الحركة يسمن اكثر كما يرى في الخنزير والبط وغيرهما فالخنزير يحبسونه ضمن حفرة في الارض ويقدمون له اكلًا كثيرًا والبط يسمرون رجليه على لوح خشب ويطعمونه غذاء وافرًا فيسمن كثيرًا *

ثم ان لحم الشطر الايمن من الجسد اصلب واقسى ومقوّ اكثر من الايسر الذي يغلب فيه اللين والطراوة . ولحم الحيوانات المريضة مضرّ بالصحة ضررًا بليغًا وقد حرموه دينًا اما الحيوان المخنوق غصبًا بدون مرض فهو كل لحمة عند البعض اذا ذُبح قبل ان يحلّ فيه التيبس الموتي تمامًا وهو لا يضرّ بالصحة على انه دليل على قساوة طبع وشراسة خلق *

ولحم كل صنف من الحيوانات يختلف عن الآخر بكمية الغذاء التي فيه واحسنها وافضلها بهذا الاعتبار لحم البقر ثم الغنم ثم المعزى ثم الجمل واخيرًا لحم الخنزير *

(فلحم البقر) يحتوي على كمية من الغذاء وافرة جدًا فاذا كان صغيرًا كلحم العجول يناسب جدًا للصحة والمعد الضعيفة والذين لا يتعبون كثيرًا تعبًا جسيًا اما الكبير منها فعسر الهضم وكثيرًا ما يحدث الجمرة ويورث امراضًا كبدية *

(ولحم الغنم) سهل المضم حسن الغذاء ولا سيما الصغير منها الذي لم يتجاوز السنة او لم يرع في مستنقعات فيغذي جداً ويناسب الصحة كثيراً . اما لحم النعجة الوالدة التي لها من العمر ٥ او ٦ سنوات. فكريه الطعم مضرّ بالصحة وعسر الهضم فلا يسوغ اكلهُ البتة . ويفضل الغنم الذي يرعى في اماكن ناشفة عمّا في المستنقعات . اما في بلادنا فاكل لحم الغنم انسب كل الاطعمة الحيوانية ويفضل على لحم البقر الا في الشتاء لان بذلك قوة للتغذية ولتوليد الحرارة اكثر *

(ولحم المعزى) على مراتب الجدي منها قليل الغذاء سريع المضم والتي افضل منهُ بل يفضل على الغنم ايضاً في ايام الصيف اما العتيق السنّ فعسر المضم جداً يثقل كثيراً على المعدة ويلبكها ولا يسوغ اكل التي من المعزى الا ايام الربيع والصيف *

(ولحم الجمل) عسر المضم وقليل الغذاء على ان الصغير منهُ مغذّ مقبول الطعم ويقال انهُ اشبه بلحم العجول الا انهُ ناشف *

(اما لحم الخنزير) فالخصوص منهُ مغذّ سهل المضم اذا لم يكن سميناً كثيراً او قد علف بحبوب يابسة كالذرة والشعير والبلوط والكبير عسر المضم يوافق اصحاب المعد القوية والفعلة . ويضر الضعفاء والشيوخ والصفراويين . وهو اقل غذاء من البقر والغنم والمعزى الا انهُ اكثر لذة ورخاصة منها كلها . ويعسر هضمهُ كثيراً ولا سيما في الاقاليم الحارة ولذا يضيفون اليهِ في طبخهِ افاويه وابازير كثيرة لتنبيه المعدة على هضمهِ . وفي بلادنا السورية وفي الاقطار المصرية لا يصلح اكلهُ الا ايام الشتاء فقط اما في الصيف فيجلب اضراراً كثيرة لمن ياكلهُ ولا سيما الصفراويين واصحاب البواسير . على ان اجتناب اكلهِ اولى لانهُ كثيراً ما يسبب اسهالاً لمن لم يعتد عليهِ وقد يربى بين خيوط عضلهِ نوع من الديدان يسمى تريخينا يسبب اضراراً لا تحصى . اما لحم الخنزير البرّي

فسريع الهضم خفيف على المعدة كثير الغذاء ولذيذ الطعم ولا عيب فيهِ الاَّ ان لحمهُ كثيراً ما يكون مأْوى لتلك الديدان القتالة . ولطبخهِ طرق كثيرة افضلها الشيّ على النار بعد نزع دهنهِ الذي يزيده عسراً وبعد اضافة افاويه كثيرة اليهِ كالقرفة او القرنفل وبعد تمليحهِ جيداً لان الملح يسهل هضمهُ ويسرع انضاجه بالشي . اما المطبوخ منهُ مع الخضر فلا يوافق اكلهُ لانهُ ينفخ المعدة ويثقلها فيأ تيها باضرار بليغة فيقتضي اذا أُكل كذلك ان يضاف اليهِ بهارات حامية وابازير كثيرة . وهكذا اللحم المبس والمقدَّد (الجنبون) فانهُ كثير الضرر ينبغي اجتنابهُ بالكلية لانهُ مجلبة لامراض عديدة . وقد ثبت ببراهين جمة ان اللحوم المقدَّدة من اي نوع كانت تتغير وتفسد فتضرّ . والاقدمون ولا سيما الرومانيين قد اخترعوا طرقاً كثيرة لذبح وطبخ الحيوانات وقد ذكر بعض المؤلفين انهم ليزيدوا لذة لحم الخنزير كانوا يقتلونهُ بادخال سيخ محمي على النار في عنقهِ وهكذا يموت معذباً بدون ان يسيل منهُ نقطة دم . والانثى منها اذ كانت حاملة كانوا يميتونها بضربها بعصي وغيرها فيختلط دمها ولبنها سويةً مع اجنتها والسوائل التي حولها ويلتهمونها بلذة عظيمة ولا سيما الجزء الملتهب اكثر *

وقد اخترعت طرق كثيرة لعلف الخنزير لا حاجة لذكرها منها ان يصوم ثلاثة ايام ثم يوضع في حفرة ويعطى بلوطاً او تيناً او حبوباً وغيرها وقد يسمن بالضرب بعصي رفيعة فيبلغ وزنهُ احياناً اكثر من ١٠٠ اقة على ان اكلهُ كيفما كان مكروه واجتنابهُ اولى وافضل ولا سيما في البلاد السورية والاقطار المصرية وبرّ افريقيا *

(ولحم الارنب) مغذٍّ جيد يحتوي على كثير من الاوسمازوم اذا لم يتجاوز سنهُ السبعة اشهر واكلهُ يزيد البول ويضرُّ اصحاب السوداء ويقال السمن ويكسب الوجه رونقاً وجمالاً وهو عسر الهضم ولا سيما ايام الصيف *

ويؤكل .

ويؤكل غير ما ذكر من لحوم الحيوانات الغزال والرئة وغيرهما كثير مما لا يسعنا ذكره فضلاً عن ان بعضها قليل الوجود في بلادنا وبعضها لا يوجد اصلاً . وغير اللحم يؤكل من الحيوانات المذكورة اجزاء اخر كثيرة خلا الشعر والاظلاف والعظام . منها الدم الذي يحتوي على كثير من المواد الغذائية ولكنه عسر الهضم ولا سيما ايام الصيف وفي الاقاليم الحارة وقد اصطلح على اكله كثيرون في البلاد الافرنجية وعلى الخصوص دم الخنزير . على انه من الموكد ان الدم لا يغذي الا قليلا لان تركيبه الكيماوي يختلف عن تركيب اللحم الكثير الغذاء فالدم قلوي يحتوي على كثير من املاح الصودا واللحم حامض ولا سيما اذا كان طرياً وقاعدته املاح البوتاسا وهذا (اي اللحم) مؤلف من مواد غذائية فقط والدم منها ومن فضلات الجسد كالبول والعرق الخ وقد اطعموا كلاباً دماً فقط للتجربة فلم تعش اكثر من ١٢٠ الى ١٢٦ يوماً ثم ماتت *

ومما يؤكل ايضاً من الحيوانات خلا لحومها الاحشاء الصدرية والبطنية وكلها عسرة الهضم بسبب الالياف الغليظة التي تتركب منها تورث امراضاً معدية وكثيراً ما تحدث ذرباً وسحجاً . فالقلب عسر الهضم ولكنه مغذٍ والكبد كذلك ولكنها اوفر غذاء ويعتبرها البعض من الذ الاطعمة اذا كانت وارمة متضخمة ولذا يعلفون الخنازير تيناً يابساً لتتضخم كبدها وتصير لذيذة الطعم سريعة الهضم وهكذا يفعلون بالبط فيعلفونه حتى يعتريه مرض يدعى كيروسس الكبد به تصير كبده وارمة كثيراً ولونها شمعياً تتفتت بسهولة بين الاصابع . والطحال اسرع هضماً من الكبد الا انه اقل غذاء منها وكثيرون لا ياكلونه البتة . والكليتان عسرتا الهضم ولكنهما مغذيتان والرئتان سريعتا الهضم وقليلتا الغذاء . واللسان سريع الهضم قليل الغذاء . والمخ او الدماغ سهل الهضم ومغذٍ والخصيتان عسرتا الهضم وقليلتا الغذاء والثديان كذلك . والقوائم

تعتبر عند كثيرين من العامة والاطباء طعاماً سريع الهضم خفيفاً على المعدة كثير الغذاء ولذا يقدمونها للناقهين والضعفاء وهي ليست كذلك لانها تحتوي على كمية عظيمة من المادة الغروية (الجلاتين) التي ثبت وتاكد ببراهين وامتحانات كثيرة انها عسرة الهضم لا تغذي الاَّ قليلاً . فاذا اطعمنا كلاباً لاجل التجربة منها وحدها نراها تهزل وتموت قريباً واذا اطعمناها معها لحوماً نراها تعيش وتسمن *

﴿ الطيور ﴾

لحوم الطيور بالاجمال سهلة الهضم وقليلة الغذاء وافضلها لحم الدجاج اذا لم يكن محصوراً في قنو فانهُ مغذٍ جيد سريع الهضم وموافق للمعد الضعيفة وللناقهين والمرضى . والديك اعسر هضماً من الدجاجة ولا سيما بعد بلوغهِ ما لم يكن مخصياً والدجاجة يعسر هضم لحمها بعد ان تبيض ويفضل منها ما كان عمره اقل من سنة . والديك الهندي اوطى درجة من الدجاج . والاوز والبط عسرا الهضم * والحمام يناسب الشيوخ لانهُ سهل الهضم والحجل ثقيل ولكنهُ مقوٍ والسمن والقرّاء الذيذة مقوية وسريعة الهضم والعصافير وكل الطيور الصغيرة الجسم اسهل هضماً من الكبيرة *

﴿ الحشرات ﴾

ان ما يؤكل اعتياديًّا من الحشرات هو السرطان والحلزون والضفادع والسلاحف وغيرها (فالسرطان) لذيذ الطعم ولكنهُ قليل الغذاء والبري منهُ افضل من البحري وهو يغتذي بمواد سامة او حريفة وكثيراً ما يكون سبباً للوردية (الشري) (والحلزون) عسر الهضم وقليل الغذاء ومضرٌّ كثيراً اذا اكل نباتات مسمة لانهُ قد يحدث قولنجاً وقيئاً وذرباً وغيرها من الاعراض فينبغي حصرهُ مدة طويلة قبل طبخهِ او غليهِ مرتين ثم طبخهِ وقيل انهُ يزيد السيال المنوي *

والضفادع

(والضفادع) سهلة الهضم مقوية للمجموع العصبي وقيل انها تفيد في الامراض الكبدية وتوافق المعد الضعيفة ولا سيما ما كان منها اخضر اللون ذا رقط سوداء *

واما (لحم السلاحف) فسهل الهضم خفيف على المعدة ولا سيما البحري منها وهو كثير الاستعمال في الشواطئ البحرية ولا سيما في اوربا وهناك يكثر اكل بيضهِ لكونهِ يحوي كمية وافرة من المواد الغذائية *

﴿ الاسماك ﴾

لحوم الاسماك فيها من الغذاء اقل مما في لحوم الحيوانات البرية وهي تختلف كثيرًا بعضها عن بعض حسب نوعيتها وحسب الماء الذي تعيش فيهِ وحسب سمنها وكيفية طبخها وغير ذلك . فالاسماك التي لحمها صلب والباضها غليظة عسرة الهضم وبالعكس الطرية الرخصة فانها توافق المعد اللطيفة والاسماك التي تعيش في ماء نقي على رمل وصخور تفضل على التي تعيش في بحيرات ومستنقعات ماء والخفيفة منها التي ليس لها فلوس لا تحوي غذاء حسنًا والسمينة جدًا مضرة . وفي كل الاسماك يفضل الذنب على بقية البدن لانهُ اسهل هضمًا . والاسماك المسلوقة اخف من المشوية والمشوية اخف من المقلية والبحرية الذ واكثر غذاء من اسماك البحيرات والانهر *

ويقتضي اكل الاسماك ايام الصيف بعد صيدها بمدة وجيزة والا فتتغير كيفيتها وتفسد وتصير مضرة عسرة الهضم وسببًا لامراض كثيرة معوية وما لا يموت منها سريعًا حال اخراجهِ من الماء اوفق للصحة لانهُ لا يفسد بسهولة كغيره . وكل انواعها مقوية للمجموع العصبي ولا سيما لاعضاء التناسل وعلى الخصوص اذا تبلت بمواد عطرية منبهة . والخنكليس منها لذيذ مغذٍ ولكنهُ عسر الهضم جدًا *

اما الاسماك المكبوسة كالسردين والسردبلا وامثالها فعسرة الهضم ثقيلة

على المعدة تورث هزالاً ونحولاً وامراضاً بطنية وجلدية ولا سيما اذا أُكِلت مرات متواترة . والقليل منها مع السلطات منبه للمعدة *

واما الاخطبوط والاصداف كالباطلينس وامثالها فثقيلة على المعدة تورث امراضاً جلدية وزكامات معدية وحنجرية ورئوية فيقتضي اجتنابها ما امكن ولا سيما لغير المعتادين عليها *

ويوجد انواع كثيرة من الاسماك التي تضر لاسباب غير معلومة وتحدث عنها اعراض اشبه باعراض الهواء الاصفر مع تشنجات مهلكة او نفاطات جلدية كالانجرية والوردية وما شاكلها وهي لا توجد غالباً الاَّ في البحر الاتلنتيكي وللان لم تعرف ماهية تلك السموم هل هي خصوصية او ناجمة عن نوع من المآكل او حادثة بموافقة الطقس والمناخ *

البيض

بيض الدجاج اكثر استعمالاً واسهل هضماً مما سواهُ من البيوض ويليهِ بيض الاوز والبط والدجاج الهندي . وقيل ان بيض الطاووس افضل مما سواهُ وكان الرومانيون يبذلون مالاً كثيراً للحصول عليهِ . والبيض من احسن المأكولات هضماً واوفرها غذاء وهو مركب من مادتين الزلال والمح او البياض والصفار *

فالزلال منهُ اذا أُكل نيئاً او جامداً مستوياً كثيراً يثقل هضمهُ وتقل خواصهُ المغذية . اما المح فاذا كان على نصف استواء بحيث يختلط مع الزلال فهو مغذٍ جداً سريع الهضم ويفضل على كثير من الاطعمة ولهُ خواص ملينة ويفيد اصحاب اليرقان وكل الامراض الكبدية اما اذا كان طبخهُ جامداً اي لم يكن مبرشت فيعسر هضمهُ ويصير مضراً وعلى الخصوص اذا قلي بسمن ودهن او زيت . واذا فُحص كيماوياً يوجد ان المح مركب من ماء وزلال وزيت حلو جداً بلا لون ومن مادة اخرى ملونة وكل من الزلال والمح

يحتوي على كبريت منهُ تنشأ الرائحة الكبريتية وبهِ تتلون الآنية الفضية والحديدية كالسكاكين والملاعق *

اللبن (الحليب)

اللبن هو الغذاء الاول الذي تقدمهُ الطبيعة للانسان حين ولادتهِ وكلما كبر قل احتياجه اليهِ حتى اذا نبتت اضراسهُ واسنانهُ استغنى عنهُ تماماً لانهُ تُمضغ بها الاطعمة الصلبة فتصير فتاتاً ناعمة يهضمها المعدة بسهولة على انهُ لا يزال ياكلهُ بين ما ياكلهُ لانهُ من اعظم الاطعمة لطافةً واسرعها هضماً واوفرها غذاء ولذا نرى كثيراً من الامم والافراد يعيشون عليهِ وحده بدون طعام آخر كعرب البادية ومع ذلك فالبعض لا يحتملونهُ اصلاً واذا اكلوه فيصابون بدوار وذرب او قبض وثقل على المعدة وتعب وحرارة زائدة وحرقة معدية فاجتنابهُ بهؤلاء اولى الا اذا أُضيف اليهِ مواد منبهة كالقهوة او الشاي والسكر. وهو يزيد نفعاً اذا طُبخ مع مواد نشائية او سميذ كالارز بحليب والماسية والمهلبية وغيرها فانها من الطف الماكل واكثرها غذاء والبعض يضيفون اليهِ مع السكر ذرة ملح فيصير سريع الهضم جداً وقد يمزجونهُ بعسل فيكتسب خواص العسل ويصير اكثر نفعاً *

واذا احتملتهُ المعدة نفع الشبان النحفاء والمسلولين والمصابين بزكامات رئوية او التهابات في العيون او قبض او البول الرملي . ويضر الخنازيري المزاج وسكان الامكنة الواطئة الرطبة والشيوخ ويهيج آلام الاضراس النقدة *

وهو مركب كيماوياً من جبن وسمن ومصل والمصل يحتوي على سكر وملح واملاح فصفاتية وغيرها وكل من هذه الثلاثة يختلف كمية عن غيره حسب نوعية اللبن فيتميز نوع عن آخر بكيفيته وذلك يتعلق على بعد زمن الولادة وشكل الطعام ودرجة العمر والاقليم وكيفية التربية الخ *

فاللبن الذي يستخرج حالاً بعد الولادة يحتوي على كثير من المادة الجبنية

والسمنية وقليل من المصل الذي يزداد فيه كلما بَعُد عن وقت الولادة فتقل
فيه المواد الغذائية فلتجتنب المراضع التي على هذه الصفة

والمواد التي يأكلها الحيوان لها تأثير عظيم في تكييف لبنه فقد عُرِف
بامتحانات كثيرة ان اجزاء كثيرة من تلك المواد تنقل من المعدة الى الثديين
بدون تغيير فتظهر واضحة في اللبن وتكسبه لونها وطعمها ورائحتها كالثوم والبصل
والفجل وامثالها ولذلك كثيرًا ما تُعطى ادوية للام لتنفع رضيعها اذا لم
تكن معدته تحتمل شرب الدواء لسبب ما فبكيفية الطعام تتغير كيفية اللبن
وحالة الولد الصحية او المرضية لان به تُنقل الى الرضيع كل الامراض مزاجية
كانت او عرضية كالخنازيري والزهري والسل الرئوي والبرداء والامراض
الجلدية كالقوباء وتحدث فيه نفس الاعراض التي كانت في الام او المرضعة
وعلاوة على الامراض الآلية تُنقل ايضًا امراض الام الادبية فتصير طباع
الرضيع كطباع المرضعة امرأة كانت او انثى حيوان آخر فيقتضي الاهتمام التام
والانتباه الزائد في انتخاب المرضعة والّا فالخسارة اكبر *

ومما يؤثر في لبن الام تأثيرًا عظيمًا احوالها الادبية فالغضب والخوف والفرح
والحزن وغيرها من الانفعالات تجعل الحليب خفيف الوزن وتغير كيفيته
فيصير سمًا ناقعًا يسبب قيئًا وذربًا وقولنجًا وتشنجات عصبية واحيانًا موتًا وكذلك
التعب وانحراف الصحة والمرض تؤثر في اللبن كثيرًا وهكذا لبن الوالدة بُعَيد
الولادة وقد قال بعضهم ان اللَّبأة (وهي حليب الصمغة) تضر الرضيع كثيرًا وقال
آخرون وهو اصح انها تفيد لانها تخرج العقي المتجمع في امعائه *

ويزداد افراز اللبن اذا اكلت المرضعة اطعمة سيالة مركبة من مواد
حيوانية ونباتية او شربت ادوية مدرة للبن كمدقوف بزر الانيسون وحده او
مضاف الى كل ميئة درهم منه درهم من كلوريد الامونيوم مع كمية كافية من
السكر فيؤخذ منه ملعقة كل ساعة *

وتتغير ايضاً كيفية اللبن بحسب نوعية الحيوانات وجنسيتها واخفة لبن المراة ويليهِ لبن الحمارة ثم العنزة ثم البقرة ثم النعجة * اما لبن المراة الذي يفرز حالاً بعد الولادة فقليل جداً لانهُ لم يتهيأ لاجل تغذية الطفل ونموّهِ بل لاجل قذف العقي اي المواد المتجمعة في بطنهِ الى الخارج بخواصهِ المسهلة . اما لبن الغذاء فلا يُفرز الاَّ بعد مضي ٢٤ او ٤٨ ساعة من الولادة حيث تعتري الام حمّى خفيفة يدعونها الحمّى اللبنية *

وقد حلّل بعضهم اللبن فوجده مركبًا من المواد الآتي بيانها

	سمن (زبدة)	جبن	البومن	سكّر	املاح
الامرأة	٢،٨٠	٠،٢٤	١،٣٠	٣،٠٠	٠،١٨
البقرة	٣،٢٠	٣،٠٠	١،٢٠	٤،٣٠	٠،٧٠
العنزة	٤،٤٠	٣،٥٠	١،٣٥	٣،١٠	٠،٣٥
النعجة	٧،٥٠	٤،٠٠	١،٧٠	٤،٣٠	٠،٩٠
الفرس	٠،٥٥	٠،٨٧	١،٤٠	٥،٥٠	٠،٤٠
الحمارة	١،٥٠	٠،٦٠	١،٥٥	٦،٤٠	٠،٣٢

فعلى هذا الجدول يمكننا ان نقسم اللبن الى ثلاثة انواع اولاً لبن الحمارة والفرس وهما قليلا المواد السمنية او الدهنية والازوتية او الجبنية ولكنهما كثيرا السكّر . ثانيًا لبن النعجة والعنزة وهما كثيرا السمن والجبن وثالثًا لبن البقرة والمرأة والاول منهما يحتوي على اكثر من الاملاح والسكّر والمواد الجبنية واقل من السمن او الدهن . ولنتكلم الان عن فوائد كل من الالبان المذكورة مفصلاً *

اولاً لبن الامرأة في ايام الولادة الاول يكون (كما تقدم القول) سميكًا خاثرًا كثير الجبن والسمن وقليل المصل لهُ خواص ملينة تفيد لطرد العقي . اما بعد ذلك فيخف وزنًا ويزيد مصلاً بحيث بعد مضي مدة طويلة من

الولادة لا يبقى فيه الاّ قليل من الخواص المغذية بحيث كلما كبر الطفل قلت خواصه فعلى مطابقة ذلك يتوقف انتخاب المراضع والتي منهن تأكل مواد نباتية اكثر يكون لبنها انقى واحسن وهكذا اللواتي يخدمن بخدمة البيت فلبنهن يحفظ الصحة وينمي الجسد وثقلة النوعي من ١،٠٢٠ الى ١،٠٢٥

ثانياً لبن الحمارة هو اشبه بلبن الامرأة ويحتوي على كل المواد المركب منها ذاك وظواهره اشبه بظواهر ذاك ايضاً من جهة المصل واللون المظلم والخفة والكثافة والرائحة وهو ملطف وملين يفيد المعطي القوى واصحاب الزكامات المعدية المزمنة والخناز يري المزاج والليمفاويين وينفع كثيراً المسلولين وقد قال بعضهم انه يوقف مرضهم اذا شُرب منه على ثلاثين يوماً متوالية . وكان القدماء يعتبرونه من افضل المواد لحفظ نعومة الجلد وطراوته ولذلك كانوا يغتسلون به وقد ذكروا عن بوبيا امرأة نيرون سلطان الرومانيين انها كانت تستتبع ٥٠٠ حمارة لاجل الاغتسال بلبنها *

ثالثاً لبن العنزة له الخواص التي للبن الحمارة ولكن بكمية اقل وهو قابض نوعاً ومقوٍّ واحسن انواعه ما كان عن عنزة شقراء لان للون الشعر تاثيراً فيه وثقلة النوعي ١،٠٣٦

(رابعاً) لبن النعجة يحتوي على كمية وافرة من المواد المغذية وخصوصاً السمن الاّ انه عسر الهضم وهو يزداد ثقلاً كلما بعد عن زمن الولادة وثقلة النوعي يختلف من ١،٠٣٥ الى ١،٠٤١

(خامساً) لبن البقرة مغذٍّ وملين ولكنه ثقيل لا تهضمه سوى المعد القوية والافضل ان يتناول مع القهوة او الشاي ومثله لبن الجاموس وثقلة النوعي ١،٠٢٠

(ولبن الابل) ثقيل الهضم كثير الغذاء وملين . ولبن الخنزير يورث برصاً وامراضاً جلدية كثيرة * ولبن الابل عسر الهضم جداً ومضر للغاية لانه

يحتوي على كثير من المواد التقيحية التي يبتلعها مع غذاءه في المستنقعات المائية *

وكل انواع اللبن اذا تعرضت للهواء تفسد وتصير مضرة وافضل واسطة لحفظها منه ان يضاف اليها قليل من بيكربونات الصودا * ثم اذا غلي اللبن في وعاء ما يقتضي ان يحترس من ان يلصق بجوانبه لانه يتغير فيصير مضرا ويجب ان لا يحفظ في اوعية معدنية ولا سيما النحاسية لانه يفسد فيحدث قيئا وذربا وغيرهما من الاعراض الرديئة . وعلى من يأكل لبنا ان لا يأكل بعده حوامض ولا موالح *

اما اللبن المغلي او الرائب فلا ضرر منه على الصحة البتة ما دام حلوا قليل الحموضة لانه من الاطعمة السهلة الهضم وما يتوهمونه له من المضار فلا اصل له . وهو مغذ سريع الهضم خفيف على المعدة يحتمله كل اصناف الناس *

﴿ السمن ﴾

السمن يركب كيماويا من ثلاث مواد دهنية تختلف بعضها عن بعض كمية حسب نوعية الحيوان فيتميز بذلك سمن البقر عن سمن الغنم وهلم جرا واذا كان حديثا وتعرض للهواء كثيرا يتعطن فيصير مهيجا ومضرا واذا وضع قليل منه على سحج او جرح يحدث آلاما كثيرة . اما الجيد منه فنافع لانه ملين ومضاد للالتهاب وسريع الهضم الا انه قليل الغذاء ويفيد لتوليد الحرارة الحيوانية فينفع الشيوخ كثيرا ولا سيما اذا أكل مع سكر او عسل . وهو يحفظ من الفساد اذا تحضر جيدا ونقي من فضلات اللبن واضيف اليه ملح كاف بعد احمائه على نار خفيفة . اما المغلي منه كثيرا فيفسد بسهولة ويكتسب لونا اصفر ورائحة خصوصية ويصير مضرا للآكل * والنوع الجيد منه اذا أحمي وأضيف الى الطعام يتحول فيصير مضرا ويغير ماهية الاطعمة فيعسر هضمها كما يرى في المقليات والمحمصات وامثالها ولذلك نراها تحمض على المعدة بعد اكلها بمدة وجيزة *

الجبن

الجبن اذا لم يكن قديماً ولا مملحاً كثيراً وكان جيد الاختمار يكون سهل الهضم ومغذياً فيفيد اصحاب الامراض المعدية ويضرّ الاولاد لانه يولد الدود * والمملح كثيراً عسر الهضم ويضرّ اصحاب الاسقربوط وغيرهم اذا شُرب معهُ خمر وهو يختلف جودة بحسب الحيوان الذي يستخرج منه وافضل انواعه المحضر من ابن الغنم ثم المعزى ثم البقر * والجبن القديم الفاسد مضرّ كثيراً وقد يتولد فيهِ سموم قتالة بسبب الحوامض والاملاح النشادرية الناجمة عن تعطينهِ فليجتنب غاية الاجتناب

واما القشطة فسهلة الهضم كثيرة الغذاء وكذلك الزبدة *

الاطعمة المكبوسة (المكابيس)

ان القصد بكبس الاطعمة حفظها مدة طويلة لاكلها في غير اوانها وذلك يتم اما بتقديدها او بوضعها ضمن خل او ماء مملح او بملح او بزيت الخ * وهي على انواع كثيرة كالملفوف والليمون والزيتون والفليفلة واللفت وامثالها *

فالزيتون يكبس على طرق شتى فالاخضر منهُ بالزيت او الملح او الخل وهو عسر الهضم والقليل منهُ منبه المعدة . والاسود بملح او بزيت وليمون محشي بجوز او فستق وهو اعسر هضماً من الاول وقشره غليظ للغاية . وهكذا انواع المخلل فانها باشكالها عسرة الهضم ثقيلة على المعدة ومثلها اللحوم المقددة والاسماك المبيسة الواردة الينا من البلدان الاجنبية بهيئات تروق للناظر وتضر للآكل بما اخفته من السم تحت ذلك الدسم وهكذا يقال عن الفواكه المبيسة كالنقوع والزبيب وتمر الدبن وغيرها فانها عسرة الهضم ثقيلة على المعدة وقليلة الغذاء تورث امراضاً كثيرة معدية وجلدية كالمكابيس المذكورة . فما كان اغنانا عن كل ما ذكر ولا سيما عما يرد الينا من اوربا الان بلادنا تاتينا بكل احتياجاتنا وتقوم بمعاشنا وتمنحنا كل ما يلزمنا في الفصول المختلفة وهي اغنى من غيرها بهذا

المعنى

المعنى فالنا والجنبون والسردين والكبردا وما شاكلها من الاسماء الاعجمية التي افسدت لغتنا وتفسد معدنا واجسادنا وتورثنا امراضاً عضالة وتذهب اموالنا وغنانا فنصبح صفر اليدين من كل من المال والعافية واللغة *

المقانق

(المقانق) تحضر من لحم مدهن مفروم ناعم وملح وكثير من المواد العطرية والابازير واذا تدبرت جيداً واُكلت بكمية قليلة باوقات متباعدة ولم تكن عتيقة قوّت المعدة ونبهتها على هضم الاطعمة واما اذا لم تكن حسنة الاستحضار او كانت فاسدة لسبب ما فتصير مضرّة في الغاية وتفعل في الجسم كسمّ ناقع يحدث قيئاً وذرباً واحياناً موتاً وذلك ينجم عن تعفنها وتولد مادة سامة فيها تظهر اذا فلقت على هيئة عفن اصفر بين صفائحها *

الافاوية

(الافاويه) تفيد لتنويع الاطعمة واكسابها رائحة ذكية وتقوية المعدة وتسهيل الهضم وهي اذا اُخذت بكمية قليلة فتنفع والاّ فتهيج المعدة واحياناً تورث ضرراً بليغاً الصحة . وتستعمل كثيراً في الاقاليم الحارة حيث معد السكان خاملة طبعاً ومحتاجة لمنبهات كهذه . وكثيراً ما ياكل الفلاحون في ايام الحرّ الشديد ثوماً لانه من اعظم المنبهات والمقويات للمجموع العصبي كما مرّ بك في بابه *

واحسن الافاويه المذكورة المواد العطرية كالفلفل والبهار والقرفة والقرنفل وجوز الطيب وامثالها وكلها مقويات للمعدة اذا اُخذت بكمية قليلة ومثلها الرازيانج (الشمر) والاينسون والصعتر والنعناع و بزر الخردل واشباهها وهي تفيد ايضاً لطرد الريح من الامعاء وتعين الهضم *

، ومما يستعمل كثيراً مع الاطعمة الملح ويقال له بالاصطلاح الطبي كلوريد الصوديوم وهو من اعظم الضروريات للانسان لايستغنى عنه البتة

وهو يدخل في تركيب كافة اعضاء الجسد وانسجتهِ وسوائلهِ عدا الاسنان ويكون فيها محلولاً على الدوام واذا عدم من طعام الانسان تكثر الديدان في قناتهِ المضمية ويصاب بضعف ووناء واصفرار واجذيا (تنفخ) وكلوروس وغيرها من الاعراض الناجمة عن قلة سيولة الدم بسبب قلة الملح فلا يعود اهلاً لامتصاص السوائل المغذية وتمثيلها ويظهر ذلك جليًا بوضع اناء رشاح فيهِ ماء مقطر في وعاء فيهِ ماء ملح فينفذ الماء المقطر الى ماء الاناء الثاني الملح ولا يعكس واذا كان الاناء المجبن فيبقى كميتها كما كانت في الوعائين . والملح يعين كثيرًا على امتصاص المواد الغذائية من القناة المضمية لانهُ يركب مع عناصرها مواد سهلة الانحلال وسريعة الانهضام وهو يكثر في الصفراء والليمفا وسائر سوائل الجسم القلوية وفي اللعاب والعصارة المعدية والمخاط والبلغم والبول والدموع والعرق وغيرها . وبما انهُ ذو طعم حريف يهيج الاعصاب فينبه الغشاء المخاطي للفم فيزيد اللعاب وينبه القابلية وهكذا يفعل في المعدة فيزيدها قوة على الهضم فتمتص الاصول الغذائية وتدور مع الدم وتحسن تغذية الجسم . واذا اكل الانسان اكلة قليلة الملح تثقل على معدتهِ ويبطؤ هضمها ولا يستفيد منها الا ما قل بسبب عدم تكوّن مواد سريعة الانحلال كما تقدم . وبذلك نستطيع ان نعلل عما ذهب اليهِ البعض بان الملح يفيد في نمو وسمن الحيوانات اذا أُعطي مع علفها على ان بعض المؤلفين ذكروا قبائل لم يدخل في طعامها ملح على الاطلاق وقد برح عن فكرهم ان الملح يدخل طبيعيًا في تركيب الاغذية الحيوانية والنباتية . واما الكمية النسبية التي يحتاج اليها الانسان يوميًا فاختلفوا فيها وقال بعضهم انهُ يكفي الرجل البالغ درهمان او اربعة والولد درهم واحد فقط وقال آخرون ان تلك الكمية غير كافية ويحتاج الانسان لضعفها . واما افراط اكل الملح فمضرٌ وسبب لعلل كثيرة اخصها الاسقربوط الذي يحدث عن كثرة الملح وقلة الخضر . ومن فوائدهِ انهُ مضاد للفساد واذا

أُضيف للحوم وغيرها منع انحلالها وفسادها . ويستعمل في الطب عند البعض ضد السل والبرداء وهو يفيد الحيوانات كثيرًا كما تقدم ولا سيما الخيل التعبة (المسقطة على رجليها) ويستعمل مذابًا بعسل وماء لحفظ الخيل ايام الشتاء وقد يعطى للغنم مع علفها فيكسب لبنها وسمنها طعمًا لذيذًا . واذا اعطي للحيوانات فيقتضي ان لا يفرط به لانه يحدث اضرارًا بليغة فللخيل يوصف بكمية ١٥ درهمًا يوميًا وللبقر والغنم ٧ دراهم كل اسبوع في شهر نيسان و ١٥ درهمًا في شهر تشرين الثاني *

(الخلّ) ينبغي ان يكون نقيًا خاليًا من كل كدر وان يكون مستخرجًا من بقايا النبيذ فيفيد كثيرًا اذا اضيف للاطعمة لانه يسهل هضمها ويجعلها لذيذة الطعم وينفع الامراض الصدرية ايضًا اذا مُزج مع المنفثات ويقتضي ان لا يؤخذ بكمية زائدة لانه يضعف المعدة ويحدث فيها عسر هضم وانحطاطًا عامًا وكثيرًا ما يستعملونه ضد السمن المفرط بجرعة قدح صغير صباحًا *

(عصير الليمون الحامض) له فعل اقوى من الخلّ فيخفف كثافة الدم ويقلل موادّه الجامدة ولذا يستعمل في بعض الامراض وقد سبق الكلام عن بقية خواصه في فصل الفواكه فليراجع *

وبالاجمال يقال ان جميع الحوامض نباتية وجمادية اذا أُفرط باستعمالها تهيج الغشاء المخاطي المعدي المعوي وبالمشاركة تؤثر ايضًا في المسالك الهوائية وتحدث السعال . واما اذا أُخذت بكميات معتدلة وكانت مخففة فيقتصر فعلها في الغدد اللعابية والاعصاب المعوية فتنبه الشهية وتقمع الصفراء والعطش وتعين على هضم الاطعمة ولا سيما التي يدخلها لعاب وصمغ كثير كالملوخياء والباميا وغيرها . واذا استمر على استعمالها مدة طويلة تنتهي باحداث ضعف في الاعضاء الهاضمة وتغيير في حساسة اعصابها ومن ثمّ يحصل اضطراب في الهضم والتغذية ونحول وهزال . والحوامض تفيد في

مضادة الفساد ولذا تستعمل لكبس كثير من الخضر وحفظ بعض الزهور والحبوب وهي جزيلة النفع في اليرقان ولا سيما عصير الليمون الحامض *

(الزيت) نعني بهذه اللفظة المطلقة الزيت المستخرج من الزيتون وهو مطرّ ومحلّل واذا أُخذ بكمية وافرة فملين للبطن وليس له خواص مغذية الا قليلاً ولو كان نقياً ونظيفاً الا انه يستعمل مع السلطات وكثير من الاطعمة لتغيير طعمها . وهو كبقية الزيوت اذا أُحمي كثيراً يتغير فيصير مضراً لانه يحدث عسر هضم ويهيج المعدة ويعدّها لزكامات وامراض عديدة فالذين يضيفونه الى المآكل بعد اغلائه كثيراً يغلطون كثيراً وفي اوربا لا يستعملونه الا نيئاً وغالباً مع السلطات . وينبغي ان لا يحفظ في آنية نحاسية وان لا يتعرّض للهواء الجوي لانه يفسد فيصير حدّاً كثير الضرر يهيج البلعوم والحنجرة والرئتين فيحدث فيها التهاباً شديداً ولاصلاحه يضاف اليه بعض النقط من الايثر التربيك ثم يحمى قليلاً على نار خفيفة فيتبخر الايثر ويعود الزيت نقياً خالياً من الاكدار والطعم الحادّ . ويمكن اضافة ذلك الروح الى آنية الزيت اذا اريد خزنه فيها مدة طويلة فيحفظه . وقد ينقّى القليل منه بمزجه مع رماد فحم وماء ثم تحريكه جيداً فيروق ويصفى من كل الاكدار ويصطلح طعمه . وكان القدماء يستعملونه كثيراً لدهن اجسامهم به والاغنياء منهم كانوا يخالطونه بمواد عطرية ويدّهنون به *

(دقيق الخـردل موستاردا) يصطنع بمزج دقيق الخردل الناعم وخلّ وسكّر وملح وقد يضاف اليها مواد اخر عطرية ولذلك تختلف كثيراً حسب طرق استحضارها وهي تقوّي المعدة وتعين الهضم فتستعمل كثيراً في اوربا ولكن الفلفل والبهار والقرفة وما شاكلها من الافاويه المصطلح عليها في بلادنا هي حقاً انفع منها فالاستغناء عنها وعما ماثلها من واردات اوربا اوفق لتحسين الصحة والتوفير المالي *

السكر

(السكر) لم يكن معروفاً في الازمنة الغابرة ولما أكتشف كان يباع باثمان باهظة جداً وكان الاطباء يستعملونه كدواء نافع لكثير من الامراض ثم درج استعماله حتى صار عمومياً لانه صار يستخرج من مواد كثيرة كقصب السكر والشوندر وغيرها وهو اذا اضيف اليه حمض يتحول الى مادة لزجة بقوام العسل غير قابلة التبلور فيسهل هضمه ولما كانت العصارة المعدية حامضة الفعل طبعاً كانت تحدث ذلك التأثير فيه فيسرع هضمه . وبما انه ينبه المعدة لافراز عصاراتها يظهر انه يقويها ويزيد فعلها هذا اذا أكل بكمية قليلة اما اذا أُفرط به فيجبرها على افراز مفرط فتلتهب ويحدث فيها زكام مزمن او قولنج وما شاكل من الاعراض التي تصيب الاولاد الصغار الذين يحبون اكل السكر والحلويات كثيراً . وهو غير مغذٍ ولكنه يعين على توليد الحرارة الحيوانية بالكربون الذي فيه واذا أكل وحده كان عسر الهضم اما مع غيره من المواد ولا سيما اذا كان مركباً تركيباً طبيعياً فسهل جداً وكلما زادت زاد هضمه سرعة . لانه من المعلوم ان كل المواد البسيطة كالسكر والنشأ والسميذ والزلال اذا أكلت وحدها عسرت هضماً واذا اتحدت مع غيرها فتسهل جداً . ومن فوائد السكر انه يحفظ المواد التي تطبخ معه مدة طويلة طيبة الطعم لذيذة المآكل كانواع المربى والفواكه . وهو اذا أكل بكميات معتدلة افاد الضعفاء والناقهين لانه يقوي المعدة ويولد الحرارة الحيوانية ويسمن فينفع الشيوخ والاولاد ويضر الدمويين والسمان . واذا اتخذ مع عصير الليمون الحامض رطب وقوى المعدة واعان على هضم الاطعمة . هذا ويوجد نوع من السكر يقال له سكر العنب لا يتبلور بل يبقى دائماً بقوام العسل وهو يكثر في العنب والعسل والفواكه الحلوة وله خواص السكر المتبلور الا انه اقل حلاوة واعسر هضماً ويلين البطن . والسكر مقطوعية عظيمة جداً في اوربا ويقال انه يصرف منه هناك سنوياً ما ينوف عن الستة ملايين قنطار

واكثر منظوعيته في بلاد الانكليز وادناها في روسيا *

(الدبس) هو حقيقة سكر العنب الا انه يحضر بغلي العصير وبخيره وله خواص السكر المذكورة آنفًا وهو سهل الهضم مولد للحرارة *

(العسل) مركب من سكر وشمع وزيت عطري . وله انواع كثيرة تختلف حسب الامكنة واشكال الزهور التي يغتذي منها النحل . وهو ملين سهل الهضم اذا كان خالصًا من الشمع واذا أُكل وحده منه يُهزل الجسم ويجعله نحيفًا ومع غيره يهضم ويغذي ويوافق الشيوخ اكثر ممن سواهم ويقتضي ان يكون نيئًا لان المغلي منه يورث ذربًا واسهالا شديدًا . والعسل من ذات طبيعته مولد للحرارة يزيد افراز الصفراء وهو يدخل في تراكيب كثيرة طبية وقد يحدث قولنجًا يسكن بشرب ماء بارد وقد يمزج مع الخمر او يؤكل وحده بخبز فيمنع السكر . وكثيرًا ما يؤكل ممزوجًا بحليب وقد يشرب ممزوجًا بماء فاتر بنسبة عشرة اجزاء منه الى مئة من الماء فيلين ويسكن . وقد اعتبرت له قديمًا خواص كثيرة حسنة منها انه يحفظ الحياة ويطيلها وينبه الدماغ والقوى العقلية ويزيدها سموًا الى غير ذلك من الامور التي لا صحة لها على ان له خواص مضادة للفساد بها يمنع انحلال الانسجة الحيوانية التي تودع فيه فربما بمنعه فسادها تقل المواد المرضية من الجسم فتطول الحياة اكثر . ويوجد انواع منه مسمة جدًا تورث آلامًا في الراس وخمولا ثم موتًا لا يمكن معرفتها ظاهرًا ولا بالامتحان الكيماوي فيقتضي اختبارها قبل الاكل . وبما ان النحل يكره رائحة البابونج يمكن قطف شهده بالتسلح بحزمة منه فتجتنب ابره وهكذا بالدهن بعصير الملوخيا . وللعسل رائحة خصوصية غير مقبولة يمكن ازالتها باحمائه على نار هادية ونزع الاوساخ التي تعوم على وجهه ثم تغطيس قطعة حديد محماة خمسة او ستة مرات فيه واضافة ملعقة كبيرة عرق لكل اقة منه فيصير نقيًا ابيض بلون السكر *

اواني

﴿ اواني الطبخ ﴾

آنية الطبخ يجب ان تنتخب من المواد التي لا تُفسد الاطعمة ولا تغير صفاتها وافضلها من هذه الحيثية الحديد والفخار والصيني والزجاج والبلور. اما الصيني فاحسن الجميع لانهُ مصفح بمواد ترابية ذوّابة لا تضرُّ البتة وكذلك الحديد اذا كان مطلياً بقصدير محلول واما الفخار فكثيراً ما يطلى باكسيد الرصاص (وهو المرداسنك) وهو لا يضرُّ ما دام طلاؤُهُ ثابتاً ولم تذهبهُ حرارة النار القوية ولم يتقشر بعد استعمالهِ ويعرف حسن طلاء الوعاء بكونهِ قشرة زجاجية عليهِ لا يؤثر فيها حد السكين ولا الحرارة العالية واذا ضُرِب بجسم صلب يعطي صوتاً رناناً وعلى كل حال قبل استعمال الآنية الجديدة المطلية هكذا يجب ان يوضع فيها ماء سخن مدة . واما الآنية المعدنية المصطنعة من الفضة والقصدير والتنك والخارصيني والنحاس والرصاص فغالباً يتولد عنها سموم مضرَّة ولا سيما اذا وُضع فيها سمن او زيت او دهن مغلي او ماء مالح او خلّ وغيرهِ من الحوامض *

١ـ الفضة لا يوجد فيها ما يضرُّ بالصحة ولا تسبب عرضاً رديّاً مادامت نظيفة من الاوساخ ولم يطل بها حفظ الاطعمة الامر الذي يجب اعتبارهُ في كل الآنية المعدنية على ان الاوعية المصطنعة منها يدخلها كثير من النحاس فاكثر الضرر يحدث عنهُ *

٢ـ القصدير اذا كان نقياً او دخلهُ من ٥ الى ١٠ في المئة من الرصاص لا يضرُّ اصلاً وهو افضل جميع الاواني التي يستعملها الانسان في احتياجاتهِ وتُعرف نقاوتهُ برنتهِ فيعطي صوتاً خصوصياً يعرف بهِ واذا دخلهُ اكثر من ٢٠ في المئة رصاص يفقد ذلك الصوت فيعرف وحينئذٍ يصير كثير الضرر وسبباً لامراض ردية *

٣ـ التنك من الاوعية التي تفضل على غيرها لكونهِ مهما حفظ فيهِ من الاطعمة لا يسبب ادنى ضرر وان طالت مدتهُ . ولا عيب فيهِ الاَّ انهُ يتلف

ويصدي بسرعة *

٤ ــ التوتيا (ويقال لها الزنك والخارصيني ايضاً) لا يسوغ استعمالها اصلاً لما يتولد عنها من الاضرار اذا كان في الاطعمة املاح او حوامض او قلويات ولا يجوز استعمالها الاّ لحفظ الماء فقط اذا لم يوجد غيرها من الآنية والذين يستعملونها لحفظ السمن والزيت يغلطون كثيراً *

٥ ــ الرصاص من اضرّ الآنية واشدها سماً لانهُ بمجرد تعرضهِ للهواء الجوي او الماء يتولد على سطحهِ طبقة من كربونات الرصاص (السبيداج) او اكسيد الرصاص (المرداسنك) السامين فيحدث مغصاً وقولنجاً وكثيراً من الاعراض القتالة فيجب اجتنابهُ مطلقاً . وبما ان اكثر الآنية الخزفية التي تاتينا من اوربا مطلي بطلاء قاعدتهُ احد املاح الرصاص فيجب الاحتراس من غلي الحوامض فيها هذا اذا لم يكن الطلاء حسن الاستحضار او لم يلصق على الوعاء بحرارة عالية والاّ فلا ضرر منهُ البتة *

٦ ــ النحاس من اكثر الآنية المستعملة وهو اشدها ضرراً ويتأثر بالهواء والماء والحرارة والادهان والحوامض القوية والخلّ والخمر والدم والملح وغيرها بحيث يتولد فيهِ السمّ المعروف بالزنجار (وهو خلاّت النحاس) وكل المآكل والاطعمة التي تُطبخ في آنية نحاسية غير مبيضة تحوي قليلاً من تلك المادة السامة التي لا تؤثر في الصحة بسبب قلتها ولكنها اذا كثرت تاتي باضرار بليغة . فلمنع ذلك يقتضي ان ترفع حرارة الطبخ لدرجة الغليان ولا يبقى فيها الاّ مدة وجيزة ثم يصبّ منها وهو غالٍ الى آنية خزفية والاّ فيسرع تولد ذلك السم ولا يجوز بقاء الطعام المطبوخ فيهِ بعد غليهِ اكثر من ربع ساعة . على انهُ لاجل منع تلك الاضرار اصطلحوا على تبييض تلك الآنية وطليها بالقصدير الامر المفيد جداً ولكنهُ يلزم تجديد الطلي كل شهر مثلاً يذوب فيتعرّى الوعاء فيصير مضراً في الغاية *

٧ــ الحديد كثيراً ما يستعمل آنية للطبخ وحفظ الاطعمة والاشربة مصفحاً بطلاء زجاجي او قصدير وهو افضل الجميع لخلوه من كل الاضرار التي تتسبب عن الآنية المذكورة آنفاً ولا يتأثر من الفواعل الكيماوية التي تغير تلك فلذا يجب تعميم استعماله . وبما ان الطلاء الزجاجي المذكور يتلف اذا تعرّض للبرد الزائد بعد الحرارة الشديدة فيلزم الاحتراس من وضع ماء بارد فيه بعد رفعه عن نار قوية في الحال *

﴿ الاشربة ﴾

الاشربة هي مواد سائلة تُشرب لتسهيل هضم الاطعمة الجامدة الداخلة المعدة وللتعويض عن سوائل الجسم المبرزة والمفرزة كالبول والعرق واللعاب والدموع والبلغم وهلمّ جرّاً . ويشعر بضرورة ادخال سوائل للجسم باعصاب موجودة في اعلى البلعوم تهيج حاسة مخصوصة تدعى عطشاً يعذب الانسان الى ان يرويه . والارواء يقوم بالماء غالباً وبغيره احياناً كالاستحمام او القيء على ان افراط الشرب يضرّ ضرراً بليغاً ولكن اقل من ضرر افراط الاكل واذا افرط به لا يحسن ادخال طعام فوقه لان المعدة تكون متمددة كثيراً فلا يمكنها هضمه اما شرب قدح ماء بعد الاكل الزائد فلا ضرر منه لانه يكسر العطش الذي لا بدّ من حدوثه حينئذٍ . وكيف كان الحال ما زاد من الاشربة يُفرز او يُبرز سريعاً فلا يؤثر في الصحة ضرراً بليغاً لان له طرق كثيرة تحوله عن المعدة كالبول والعرق وما شاكلها . وكل الاشربة الحامضة كالليمونادة او اللزجة كلعاب السفرجل وبزر الكتان لها قوة على قمع العطش اكثر من الماء وحده ولكن موقتاً *

الماء

(الماء) هو المشروب الوحيد الذي اتفق عليهِ جميع الناس ولا يأباه ويكرههُ الا من كان فاسد الذوق

ومن يكُ ذا فمٍ مرّ مريضٍ يجد مرًّا بهِ الماء الزلالا

وبدونهِ لا يعيش حيوان ولا نبات وهو يفيد الانسان في كل احتياجاتهِ ولا يستغنى عنهُ البتة لانهُ يستخدمهُ في اعمالهِ اليومية لادارة اشغالهِ العديدة وبناء مساكنهِ وغسل ثيابهِ وجسمهِ الى غير ذلك من الضروريات واذا شرب سهل عمل وظائف كل الاجهزة بدون تنبيه او تسكين كباقي المشروبات وبهِ ينمو الجسد ويرتاح الانسان لاعمالهِ وتسهل وظائف الافراز والابراز وبهِ تحفظ قابلية الطعام جيدة ويصلح الذوق والشم والبصر . وبما انهُ يقوي الجسم والعقل ويسهل اعمالهما اليومية فلا يعاض عنهُ بغيرهِ ما لم يكن قذرًا وملآنًا مواد مرضية وآلية فاسدة وهو يوافق اصحاب كل الامزجة كالدمويين والعصبيين وكذلك اصحاب الامراض الكبدية والاولاد والنساء الكثيرات التأثر والتنبه والمعرضين لامراض القناة المضمية والعلل الصدرية واصحاب البواسير والنقرس وكل الذين يكثرون اكل المواد الدهنية واللحوم والافاويه . اما استعمال انواع الخمور بدل الماء فمضرٌّ كثيرًا وخصوصًا في البلدان الحارة او المعتدلة الهواء واما في المنطقة الشمالية حيث يكثر البرد والرطوبة فلا مانع من استعمال تلك الاشربة مع الماء لانها تفيد بتنبيهها الجهاز العصبي والدورة الدموية وتساعد على توليد الحرارة وانعاش القوى المنحطة والبنية الضعيفة ولذا تستعملها حكومات اوربا في المعسكرات لتلطيف التعب وتنبيه القوى . وكثيرون من سكان المانيا يستعيضون عن الماء النقي بانواع البيرا الكثيرة الوجود عندهم وغيرهم بانواع الخمور وذلك غلط . واما كمية الماء التي تلزم لكل انسان لاجل شربهِ فلا يمكن تحديدها على الاطلاق . ومن المعلوم ان

ثلثي ثقل الانسان ماء والثلث الآخر مواد جامدة وبما ان كثيرًا من ذلك
الماء يتبخر ويُبرز على طرق شتى وكان الانسان لا يستغني عنهُ الا ما قل كان
من الضروري ان يشرب الكمية اللازمة لهُ في كل وقت بدون ان يثقل معدته
لئلا يحدث عن ذلك الاضرار الآتي ذكرها . على ان كثيرين يعتادون على
تقليل الشرب والشيوخ لا يشربون الا قليلًا لانهم ليسوا باحتياج كلي اليهِ *
واذا شُرب الماء وكانت درجة حرارته معتدلة لطف العطش بترطيبهِ
الغشاء المخاطي للفم والبلعوم والمريء ونبَّه الغدد اللعابية على الافراز ويحال
وصولهِ الى المعدة يقمع الظمأ كالاكل الذي يبطل الجوع ساعة بلوغهِ المعدة
قبل انهضامهِ ولو كان جامدًا . والماء يفضل على كل الاشربة لانهُ يلطف
العطش ويكسب الجسد انعاشًا وقوةً واما الاشربة الحامضة فتهيج البلعوم
وتشوّش الهضم ومنهم من لا يحتملها البتة والاشربة المختمرة كالخمر والبيرا وما
شاكلها تخفف الظمأ وقتيًا ثم يحدث عنها ردّ فعل يتولد عنهُ حرارة وتشوقة .
وبما ان العطش ناجم عن نقصان في سوائل البدن كان الماء افضل المواد
التي تدخل للتعويض عن ذلك النقصان وكان احسن مادة تُلقى اليها فضلات
الجسد لابرازها بسيلهِ الى الخارج عن طريق الكليتين والجلد . واذا دخل
الماء المعدة وكانت فارغة يمتزج حالاً مع مفرزها المخاطي وعصارتها الحامضة ثم
يخفض حرارتها وحرارة الاعضاء المجاورة فتتساوى بحرارتهِ ولا يلبث كثيرًا
في المعدة حتى يُمتص بعضهُ فيها وبعضهُ في المعي الدقيق حيث تمتصهُ الاوعية
المساريقية . وفي اثناء دورتهِ بالدم يخفف كثافتهُ فيقلل تأثيرهُ المنبه في المجموع
العصبي ويسهل ابراز المفرزات التي يجرها بسيلهِ الى الاجهزة المعدَّة لذلك
ولا سيما الى الكليتين والجلد كما مرّ *
واذا شُرب الماء اثناء الطعام يسهل الهضم بتجزئتهِ كتلهُ الجامدة وتحليلهِ
الكيموس ومساعدتهِ اياهُ على اجتياز البواب ويفيد كثيرًا الكيلوس الذي

باتحاده معهُ يسهل امتصاصهُ بالاوعية الخاصة . ولما كان الماء ضروريًا جدًا لانضاج الطعام كانت كل المآكل حتى والجامد منها يحوي منهُ كمية تختلف بحسب اختلاف انواعها وكلما زاد الماء زاد الكيلوس نضجًا وحسنًا ولذا نرى الحيوانات اذا عُلفت بدون ان تشرب لا تستفيد كثيرًا كما لو شربت قبل او بعد ان تاكل *

واذا شرب الانسان كمية وافرة من الماء اثناء الطعام او بين الطعامين يتجمع كالغذاء في القوس الكبير للمعدة فيمدّدها ويضغط الحجاب الحاجز ويضيق فتحة البواب ويحدث اضطرابًا وانزعاجًا واذا هُضم شيء منهُ يخف تمدّد المعدة فتنفعل جدرانها في ما بقي ضمنها من الماء وتخرجهُ بالقيء والّا فكثرة الماء تخفف فعل العصارة المعدية وتخفض تنبه المعدة وتصدها عن الفعل بكتلة الطعام التي فيها بسبب تمدّدها الزائد وهكذا تعيق او تشوش الهضم . على ان ذلك كلهُ لا يظهر غالبًا الّا في ذوي المعد الضعيفة وفي ايام الحرّ حيث ترتخي كل انسجة واجهزة الجسد وكثيرًا ما يحصل وقتئذٍ غثيان واضطراب وثقل في القسم المعدي ثم قيء يُدفع بهِ الماء والاطعمة الغير المهضومة من المعدة وقد يحدث في تلك الاثناء اسهال ازلاقي بالم او بدونهِ . واما الاستمرار على افراط الشرب فيزعج الهضم ويقلل القابلية ويضعف المعدة بل كل القناة المضمية ويسبب مغصًا واسهالًا وامتلاء مائيًا في الاوعية الدموية وانحطاطًا في الجهاز العصبي ووناء وارتخاء في الجهاز العضلي وادرارًا زائدًا في البول . وقد يحدث عن كثرة شرب الماء ابذيما (تنفخ) واستسقاء وذلك لا يظهر غالبًا الّا بعد الاسهال المزمن او اذا ارتاح الجسد تمامًا بعد الشرب الزائد اذ بذلك يعجز عمل الجلد عن الابراز . وكثير من الاعراض المذكورة يزول سريعًا في الشديدي البنية والاقوياء المعدة واما الضعفاء والذين يهملون الرياضة الجسدية عقيب الشرب الزائد فيؤذون كثيرًا

ويصابون

ويصابون باعراض شديدة الخطر *

وما ذُكر من الاعراض الرديئة يصيب الذين يتجنبون شرب الماء ايضاً او يشربون منهُ اقل من اللازم لان العطش كما تقدم دليل على نقصان سوائل الدم فهو ضروري الارواء لا يحتملهُ الانسان ولا الحيوان الا قليلاً والا فيحدث عنهُ نشوفة وجفاف في سائر تجويف الفم بسبب قلة افراز اللعاب والمخاط وتغيير ما يفرز منهما بصيرورتهِ كثيفاً قليل السيولة ثم قطعهِ وحجزه بالكلية ثم يصاب البلعوم بتهيج شديد ويصير اضطراب عظيم في كل الجسم ثم تحمرُّ الملتحمة وييبس الجلد ويبدأ عمل القلب ويسرع التنفس ويبقى الفم مفتوحاً ليدخلهُ شيء من الهواء ويرطبهُ وتنقطع الافرازات المختلفة وترتفع الحرارة ويحدث هذيان وتحتقن في تلك الاثناء المعدة والقناة المعوية وكل ذلك مسبب عن كثافة الدم الناجمة عن تخفيف مائيتهِ وهذا الامر يظهر جلياً في المصابين بالهواء الاصفر بعد الاستفراغ والاسهال المفرطين *

وكل انواع المياه التي يشربها الانسان تحتوي على كمية كثيرة من المواد الغريبة غير عناصرها الاصلية ويمكن معرفتها بواسطة الفحص الكيماوي وهي كربونات الكلس وكربونات المغنيسيا وكلوريد الكلسيوم او الصوديوم او البوتاسيوم ومواد آلية نباتية وحيوانية وهواء جوي وحامض كربونيك وغيرها وباختلاف كمية تلك المواد تختلف كيفية الماء وماهيتهُ ولذلك الاختلاف تأثير خصوصي في الصحة *

فالماء الذي يحمل كمية من الهواء الجوي نافع ومفيد واذا خلا منهُ صار ثقيلاً على المعدة كماء العيون اذا شرب من النبع توّاً والماء المرشح على الفحم والماء المقطر والناتج عن المخلال وذوبان الثلج والجليد والحادث عن ملامسة العناصر الكثيرة الشراهة للاكسجين كالكبريت واوراق النباتات الساقطة والخشب المسوّس وكل المواد الآلية وهكذا ماء الامكنة العالية حيث يكون

ضغط الهواء الكروي قليلاً . والماء الذي يخالطهُ حامض كربونيك خفيف على المعدة ومنبه لوظائفها وكثيراً ما يستحضر اصطناعياً . وما يدخلهُ عناصر حديدية يقوي الجسم بزيادة الحديد في الدم . والمياه الكثيرة الاملاح يختلف فعلها بحسب المادة المحلولة فيها فبعضها مليّن وبعضها مدرٌّ للبول الى غير ذلك من الخواص الموجودة في المياه المعدنية الكثيرة الاستعمال بين صنوف الناس على ان اغلب استعمالها هو على سبيل الدواء وبما ان كثيرين يشربونها على الدوام وذلك يتأتى عنهُ مضارٌ عديدة بسبب الخمول الذي تكتسبهُ المعدة من الاستمرار على معاطاتها بدون حاجة اليها فالاوفق الاستغناء عنها وشرب الماء النقي الصافي الاَّ وقت الحاجة اليها . واما المياه التي يغل فيها مواد آلية كماء الآجام والمستنقعات فمن اعظم الاسباب التي تورث الامراض العديدة وتضرُّ بالصحة الخصوصية والعمومية لانها تكون سبباً لانتشار الحميات والاسهال وغيرها من الامراض المستوطنة والوافدة كما سيأتي بيانهُ ادناه *

واما الماء الحسن النافع للصحة فهو ما قمع الظمأ حالاً ورطب اللسان والبلعوم وحلّل الاطعمة الموجودة فيها وسهّل الهضم وهو يكون مشتملاً على هواء وحامض كربونيك يُعرف بغليه قليلاً على النار فيتكوّن حالاً على سطحهِ حباب كثيرة الامر الذي لا يظهر في الماء المقطر وينبغي ان يكون زلالاً صافياً رائقاً خالياً من الاقذار والاتربة وان يكون خفيفاً بالوزن يرغي بهِ الصابون بسهولة وينضج الخضر واللحم بسرعة وان لا يكون ملحاً او مذقاً او حلواً او حريفاً وان يمرّ على صخور وحجارة بتكسر عليها من عالٍ وان لا يشوبهُ طعم غريب او رائحة رديئة وان لا يكون بارداً كثيراً لانهُ يورث امراضاً معدية سيأتي الكلام عليها وان يكون اخف من غيره وزناً والاَّ فيحدث عنهُ مضار كثيرة وينفخ المعدة ويولّد غازات وقراقر فيها ويقلل القابلية . ويهيج آلاماً عند الحركة في المراق الايمن والايسر وقد يحدث تضخماً كبدياً او طحالياً ولذا كان الرومانيون القدماء

اذا فتحوا بلاداً جديدة وارادوا ان يختبروا جودة مائها يذبحون كثيراً من حيواناتها الداجنة والبرية ويفحصون اكبادها فاذا كانت سليمة اعتبروا الارض جيدة التربة والماء وموافقة للصحة فقطنوها والاَّ هجروها لاهلها *

ثم ان الماء اذا ترك هادئاً في وعاء مدةً فاما ان يتحسن حالةً او يفسد فاذا كان فيهِ موادُ آلية كثيرة تفسد وتُفسد الماء معها واذا كان تخالطهُ اتربة واوساخ جمادية تركد في اسفل الوعاء فينتقى منها ويصطلح *

وللماء انواع كثيرة حسب الموضع الذي يؤخذ منهُ فقد يكون من بئر او نبع او مطر او نهر او من بحيرة

(فماء النبع) هو عند البعض افضل انواع المياه لانهُ يحتوي على اكثر الخواص الجيدة المذكورة آنفاً على انهُ زيادة عن الهواء الجوي والحامض الكربونيك قد تخالطهُ عناصر اخر هوائية او مواد آلية وغير آلية محلولة فيهِ تورث ثقلاً وتعباً للمعدة وقلة قابلية واحياناً امراضاً . وماء كهذا يكون دائماً نابعاً من ارض نقيعية او ماراً في طريقهِ على مواد غريبة فاسدة تنحل فيهِ وتجري معهُ *

(وماء البئر يحتوي) على كثيرٍ من العناصر الجمادية وكلما زادت فيهِ زاد فعلهُ المضرّ على المعدة وقد تعوم فيهِ حييوينات كثيرة تزيد ضررهُ وهو يحتوي على قليل من الهواء الجوي والحامض الكربونيك . وينبغي ان ينضح البئر جيداً امراراً كثيرة كي لا يصير فرصة لموت الحييوينات وفسادها فيهِ . ويقتضي ان يكون بعيداً عن الاسربة وبيوت الخلاء لئلاَّ يفسد ماؤهُ بانصباب الاقذار والاوخام فيهِ متخللةً التربة التي بينهما لان ذلك يضرّ وكثيراً ما يكون سبباً لامراض وبيئة *

(وماء النهر) اذا كان كثيراً وجارياً على رمل وصخور او منكسراً من علوٍ فهو افضل انواع المياه بعد النبع لانهُ يكون خفيفاً على المعدة ولذيذ الطعم

اما اذا صبّت عليهِ اقذار واوساخ كثيرة وخالطتهُ عناصر غريبة فتفسد ولو كان النهر كبيرًا ولاصلاحهِ طرق شتى يجب اتخاذها قبل شربهِ *

(وماء المطر) صالح للشرب غير انهُ ثقيل على المعدة وكثيرًا ما يسبب مغصًا واسهالًا وهو خالٍ ليس من الهواء بل من العناصر الملحية التي تكون محلولة في ماء الشرب ويدخلهُ كثير من النشادر والوسخ منهُ بمخالطة حيوينات دقيقة وعناصر هوائية كثيرة فلا يسوغ شربهُ . واما الحاصل عن انحلال الثلج والجليد او البَرَد فثقيل على المعدة غير صالح لانهُ لا يحتوي على هواء الاَّ قليلًا ولاصلاحهِ ينبغي ان يُخَض ويحرَّك كثيرًا وقد حسبهُ البعض علة لمرض يدعى الكواتر . ومنهُ ومن ماء الشتاء تنشأ الاعين التي اذا كانت نقية تفضل عليهِ وعلى ماء الآبار *

(اما الماء الراكد) فلا يصلح للشرب غالبًا الاَّ اذا كان نقيًا عذبًا رائقًا لانهُ يخالطهُ في غالب الاحايين مواد غريبة ويعيش فيهِ حيوينات صغيرة مكروسكوبية كثيرة العدد الامر الذي يحدث في مياه البحيرات التي يعوم فيها كثير من الحيوينات المذكورة ومن المواد النباتية التي تزيدها فسادًا بسبب الغازات المنتشرة عنها . وهي تكثر جدًا في المياه المستنقعة الآجنة التي لا تصلح للشرب اصلًا بل تضرّ كثيرًا . ولا يجوز استعمالها اذا امكن الوصول الى ماء جارٍ والاَّ فيلزم تدبيرها جيدًا بالوسائط المصلحة وغليها على النار لاماتة الجراثيم العائمة فيها ثمَّ تحريكها وخضها في الهواء كثيرًا *

اما طرق اصلاح المياه العكرة والفاسدة فكثيرة منها ما اصطلح عليهِ البعض بان يثقبوا وعاء من فخار من اسفلهِ ويضعوا فوقهُ طبقة رمل ودق فحم وهي اسهل طريقة لذلك . وآخرون ان يرشحوهُ بصوف ولباد او بوعاء من فخار ذي مسامّ يقال لهُ زير او بوضع ثلاث لوزات مرّة في وعاء الماء الخ *

وللمياه ايضًا تاثير عظيم في الصحة بدرجة حرارتها *

(فالماء البارد) اذا كان بدرجة الجليد او فوقه قليلاً يخدّر الاعصاب المعدية ثمَّ ينبهها فيقويها ثمَّ يهضم الاطعمة واذا كان شاربهُ صحيح الجسم غير تعب او عرقان يشعر اولاً برطوبة وبرد في المعدة لنقص حرارتها بهِ ثمَّ يحدث ردُّ فعل فيزيد الدم فيها وهكذا تتنبه اعصابها فتتقوّى وتهضم الطعام بسهولة فينفع اصحاب الدسبيسيا ونفرالجيا المعدة ونحوهما واما اذا شربهُ وهو تعب او عرقان اضرَّ بهِ ضرراً بليغاً لانهُ يحدث برداً ورعشةً عمومية ويمنع البخر الجلدي ويبرّد العرق الموجود فيتجمع الدم في الاحشاء البطنية والصدرية فيحدث احتقان الرئتين والكبد والطحال والمعدة والامعاء واحياناً التهابها حسب استعداد الجسم *

والاعراض الغالبة التي يشعر بها من يشرب ماء بارداً او خمراً او عرقاً بدرجة ١٠ س او ١٢ س هي هذه الم شديد فارص في القسم المعدي وتشنجات وغشيان وعرق بارد برافقها نبض سريع صغير يتلوهُ الموت لا محالة وعند كشف الرمم لا يرى اثر لما تقدم من الاعراض . وقد يصاب البعض بالتهابات معَدية معوية شديدة حادة وقيء وذرب والتهاب البريتون واحياناً بذات الرئة وذات الجنب ونفث دم وزكام شعبي وقد تحدث امراض اخر مزمنة . وكلٌّ من الاعراض المذكورة يحصل اذا وافقهُ حالة الجسم والظروف الآتية اي اذا كان الجسم سخناً والمعدة فارغة وكمية الماء المشروبة وافرة واذا وجدت الثلاث فبئس الاتفاق *

واما فروغ المعدة فيعين كثيراً على احداث الاعراض المشار اليها لان الماء البارد يلامس جدرانها حالاً فيهيجها ويحدث فيها ما ذكر ولذلك يغلط الذين يشربون ماء بارداً ليلاً وباكراً او قبل شرب القهوة لانهم قد يصابون باعراض عصبية والتهابية على انهُ لا بأس من التمضمض بهِ قبل شربها لتنظيف الفم واصلاح طعمها *

واذا كان الانسان تعِبًا او صائمًا وعطش فليشرب قليلاً من ماء غير بارد وليغسل يديهِ ووجههُ قُبيل الشرب وياكل كسرة خبز او غيرها . واذا شرب احدٌ ماء باردًا جدًّا او اكل شيئًا باردًا وشعر بتعب في معدتهِ فليبادر الى شراب سخن عطر كالشاي او القهوة او ماء القرفة او الخمر وليضع على معدتهِ لصقة خردل او يستحم بماء سخن او يركض ويروّض جسمهُ حتى يعرق وليفعل ما يفعلهُ عاجلاً لان باضاعة الفرصة فقدان الحياة

اياك شرب الماء عن خمسةٍ   فانهُ مجلبةٌ السقام
عقيب حمَّام وبعد العنا   والوطء والنوم وبعد الطعام

والاغتسال بالماء البارد يقوّي الجسم كما سبق في فصل الاستحمام ويدفع الالتهابات ويقطع النزيف وينظف القروح وينبه الاعصاب ويحسن الاغتسال بهِ كل صباح *

(والماء السخن ومثلهُ المشروبات السخنة) يؤثر في الجسم بحرارتهِ التي ينقلها اليهِ وتوارد الدم الى الاعضاء التي يمرّ عليها وهي الفم والبلعوم والمعدة فيؤثر فيها بتنبيههِ اياها على هضم الطعام وتحليل الكيموس واما في الامعاء فيلطف المغص او يقطعهُ وقتيًا ويحدث ذربًا وعند امتصاصهِ ودورتهِ في الدم ينبه المجموع الدوري ويسرع عمل القلب ووظيفة الجلد فيأتي عرق جزيل يلطف الحرارة التي اكسبها الماء الجسد . وكثيرون من الناس لا يستطيعون على هضم الاطعمة ما لم تكن سخنة ولا ياخذون الحليب والشوربة ما لم يكونا بين حرارة ٥٠° و ٨٠° س وهكذا القهوة والشاي وغيرهما من المدوفات العطرية على ان الافراط بذلك والاستمرار عليهِ يضعف الانسجة ويبطل الشهية ويعسر الهضم

(والماء الفاتر) يؤثر كالماء السخن الاَّ ان فعلهُ اخف ونتيجتها واحدة وهو ثقيل لا يلطف الظمأ ويضعف الجهاز الهضمي ويقلل القابلية وكثيرًا ما يحدث غثيانًا وقيئًا وذربًا وعند امتصاصهِ ودورتهِ يحدث وناء وانحطاطًا ثم خمولاً في

الجهاز العصبي ويضعف الجهاز الهضمي وبذلك يتعسر تحليل الاطعمة التي تفعل كمادة مهيجة يتأثر منها غشاء المعدة والامعاء المخاطي وهذا هو سبب الاسهال والسحج واليرقان وغيرها من امراض الامعاء التي تعتري كثيرين في ايام الصيف والحرّ الشديد بسبب شرب الماء الفاتر والقير المبرّد *

الخمر . النبيذ

ان الخمر قديم الاستعمال جدًّا وهو يستحضر من انواع العنب بعد اختمارها ويحتوي على الكحول وحامض كربونيك وحامض خاليك وايثر وخلافها . وخمر الاقاليم الحارّة يحوي الكحولَ اكثر على ان ذلك يختلف في الصنع الواحد بحسب اختلاف التربة وحرارة الفصل وكيفية الاستحضار والاوعية المودوع فيها والموضع الموضوعة فيه تلك الاوعية وغير ذلك . وهو اذا شُرب بكمية معتدلة يبقي في الفم طعمًا لذيذًا ويقوي المعدة ويسهل الهضم ويسرع الدورة الدموية ويزيد الحرارة الحيوانية ويعين الجلد على اتمام وظيفته وينعش القوى الجسدية وينبه الاعصاب ويوهب انشراحًا وطربًا فينفع قليلي القوى والناقهين واصحاب المزاج الليمفاوي والمصابين بالانيميا (اي فقد الدم) والشيوخ . وبما انه ينعش القوى الجسدية يفيد كثيرًا اصحاب الاشغال المتعبة كالفعلة والحرّاث وصناع المعامل والمجاهدين والمسافرين وكل من يضني جسمهُ بالتعب والنصب . ويفيد القوى الروحية ايضًا لانه يكسبها انشراحًا وبسطًا ويزيد المخيلة سموًّا ويمنع الخوف ويبدّد الاحزان ويزيل الكرب والانهماك في الامور الدنيوية ويجعل ميلاً للغناء والرقص والفرح وهلمّ جرًّا ويعطي اللسان طلاوة وحلاوة . وبالاجمال اذا أُخذ بجرعات معتدلة ولم يكن صرفًا يفيد الصحة كثيرًا ولاسيما اذا شُرب مع الاكل ممزوجًا بمثلهِ ماء فانهُ ينبه المعدة على هضم الاطعمة الثقيلة *

وقد وصف بعضهم الخمرة بقوله انها تفتق اللسان وتزيد في الهمة وتمدّ في الامنية

وتألف شمل البعيدين وتزرع المحبة بين المختلفين وتنظم الاخاء وتزيد السخاء وتعطف قلب القاسي وتشجع الجبان وتستدر الجود من البخيل وتجلو الهموم عن القلوب وتحدث في الطباع طرباً ونشأة لا تجدها غيرها من الملاهي *
وقال غيره ان من خاصة الشراب جودة الهضم ونفي الغم ونفع مضرة الماء وازالة مكروه الدواء واليه الاشارة بقول بعضهم

شرب النبيذ على الطعام ثلاثة فيها الشفاء وصحة الابدان
تمري الطعام وتبتدي بمسرة وتزيل كل الهم والاحزان

اما الذين لم يعتادوا على شربه فيحدث فيهم نعاساً وخمولاً واذا كانوا عصبيي المزاج يتنبهون كثيراً ويصابون بأرق مستطيل واذا كانوا دمويين او سمان تتولد فيهم حرارة حيوانية زائدة ويصابون باحتقانات دماغية ويكونون هدفاً للسكتة وغيرها *

وبعد شرب قليل منه يبقى له طعم لذيذ في الفم به يتطلب الانسان اعادته واذا أفرط به يصير سكيراً وذلك لا يصيب غالباً الا أصحاب الاميال الحيوانية كالاولاد والجهال الذين يكثرون منه فيصابون باعراض مرضية تعاكس ما ذكرنا له من المنافع فيعتريهم انحطاط في القوى وشلل واهتزاز في اطراف الجسد وتلعثم في اللسان وجشرة في الصوت وتضطرب فيهم القوى العقلية حتى يصيروا لا يدركون ما يقولون ولا يعلمون ما يفعلون وهذا هو السكر وتواليه *

ثم ان جرعة واحدة من الخمر لا تؤثر في جميع الشاربين تاثيراً واحداً بل تختلف حسب حالة الخمر وحالة شاربها وذلك حسب عمرها ومكانها وكيفية استخراجها وشكل عنبها وكمية الماء الذي تحواه وحسب عمر شاربها ومزاجه ومهنته وحالة معدته وميله ومناخ بلاده.

(عمر الخمر) الخمر الجديدة اذا شربت قبل ان تروق وتهدأ تضره

المعدة وتعسر الهضم اما اذا راقت وذلك في نحو الشهر الخامس من عصرها فتعين على هضم الاطعمة وكلما عمرت وعتقت زادت خواصها النافعة المذكورة آنفاً على ان بنت سنة تفضل على غيرها وما سواها اذا شرب فليكن بكمية قليلة ممزوجاً بماء كثير *

(وطن الخمور) ان لكل بلاد خمراً مخصوصة بها تختلف عن غيرها بتاثير التربة في كرمها فكل من التربة الناشفة والرطبة والصخرية وغيرها يؤثر في ماهية الخمر المستخرجة من عنبها على ان المصطنعة في الاقاليم المعتدلة اقوى واشدّ فعلاً من غيرها *

(كيفية استخراجها) ان لذلك تاثيراً عظيماً في خواصها فما دخلهُ منها جصٌ يضرُّ بالمعدة ويسبب دواراً وما استخرج بالغلي على النار زاد ثقلاً وافرط فعلاً . وما اصطنع بعصرها بعد تخميرها مدة اوفق من سائر انواعها *

(اما الوانها) فيختلف حسب لون العنب المصطنعة منهُ ولها ثلاثة الوان الاسود والاحمر والابيض خالصة وبينها انواع كثيرة . فالخمر السوداء اقوى وتؤثر في الشارب مدة اطول وتفيد اكثر ولا سيما اذا عتقت فتفضل على سائر انواعها لانها تنفع الضعفاء والناقهين وهي تحتوي على ٩ في المئة من الكحول . والحلوة منها تسكر كثيراً وتكثف سوائل الجسم وتقلل اللعاب والمرّة تقوي المعدة وتضاد الفساد . اما الحمراء فمقوية اقل من تلك وفعلها لا يبقى مدة طويلة والبيضاء لا تؤثر كثيراً وهي تفيد المعدة وتدرّ البول وتولد حرارة كثيرة في الراس وتحتوي على ١٢ من المئة الكحول . وكل انواع الخمور التي ترد الينا من اوربا اقل نفعاً من التي تصطنع في بلادنا لانها مغشوشة بمواد جزيلة الضرر وهذه تستخرج من عصير العنب وحده . وليحترس من شرب الخمور التي ابتدأ فيها الاختمار وكانت ذات طعم حامض ولو قليلاً لانهُ على راي باستور يتولد فيها جراثيم حيوانية دقيقة كثيرة الضرر تسبب

امراضاً عديدة *

(الخمر الصرف والممزوجة) اذا شُربت الخمر صرفاً احدثت النتائج المذكورة آنفاً بسرعة وقلّ تأثيرها في المعدة واذا مزجت بماء قوت المعدة وسهلت الهضم وزادت المفرز الجلدي بدون ان تزيد الحرارة الحيوانية كثيراً واحدثت اعراضاً قليلة سكرية . وكمية الماء التي ينبغي ان تضاف اليها تختلف حسب قوتها وعتقها فليزد للعتيق منها اكثر من نصفها وهكذا على ان كثيرين يشربونها صرفاً ففعلها اشدّ والاولاد يجب ان يمنعوا منها البتة *

والخمور تفيد الليمفاويين اكثر وتضرّ الدمويين والصفراويين وبعض الناس لا يحتملونها اصلاً ومنهم من يسكر بجرعة صغيرة جداً منها والفعلة واصحاب المهن الجسدية الشاقة يحتملونها اكثر من غيرهم . واذا كانت المعدة ممتلئة تحتمل الخمر كثيراً واما اذا كانت فارغة فتحدث فيها اعراضاً مضرّة ويصاب الجسد بانحطاط وضعف وهكذا اذا شُربت على عطش *

﴿ السكر والمسكرات ﴾

ان شرب كمية وافرة من الخمر او غيرها من المشروبات الروحية تؤثر في الانسان تأثيرات خصوصية فتزداد القوى الروحية تنبهاً وتتجاوز الارادة والحكم حدودها فلا يضبطان ما يوقعان عليه وذلك من بعض افعال السكر الذي تظهر منه ظواهر مختلفة في كلٍّ من البشر فيصير البعض لسنين كثيري الكلام وفرحين وآخرون شرسي الاخلاق محبي الشرّ والخصام والقتل وآخرون يتكدّرون ويصمتون والبعض يبكون وينعون ومنهم من يتصوّر اموراً غريبة خارقة الطبيعة ويصير محب الشرف والسؤدد يتخيل كل الكائنات تحت سلطانه وارادته يتصرّف بها كيف شاء لايهاب احداً ولا يذعن لمخلوق . ومنهم من يبيح باسراره وبالاسرار المستودعة اليه مهما كانت . وبالاجمال يقال ان السكر مرآة لكثيرين من البشر بها تظهر اميالهم وتكشف احوالهم وعلى ذلك

وضع

وُضع المثل اللاتيني In vino veritas . ومع تلك الظواهر الروحية تتغير احوال الوظائف الجسدية ايضاً فتقل القوى ويضطرب المشي والوقوف وقد يحدث قيء واذا كانت كمية المسكر المشروبة كثيرة جداً او كان الشارب استمرَّ على السكر مدة طويلة تقل حركاته ويشل جسمه ويقع في نوم عميق وقد يصيبه احتقان الدماغ وتحمرُّ عيناه ويكمد وجهه ويخرج من فمه ابخرة كثيرة حاملة رائحة المسكر وهي قد تبرز ايضاً عن طريق الجلد . وبعد ان يبقى السكران مخدراً فاقد الحس والحركة مدة من ٥ الى ١٢ ساعة حسب كمية المشروب وحالة جسمه ينتبه وعقله مضطرب وجسمه منحط شاعراً بعطش محرق ووناء وقلة قابلية للاكل . اما الذين يدمنون السكر فتكون وجوههم مكمدة وانوفهم وارمة حمراء وعيونهم جاحظة وعلى اطرافهم بقع دم مرتشحة وهم معرضون لامراض كبدية واستسقاء وايذيما وغيرها وقواهم العقلية تضعف واعضاؤهم ولا سيما اطرافهم العليا تهتز وترتجف (وهذا ما يدعونه هذيان السكارى) ومن اراد منهم ان يتخلص من اكثر هذه الاعراض وقتيا فعليه ان يشرب قليلاً من المسكر الذي اعتاد عليه فتصلح حالة فبئس الداء وبئس الدواء *

وبالحقيقة لاشيء يحط شرف الانسان مثل السكر لانه حالما تبتدئ الافكار ان تضطرب يصير اشبه بحيوان لا يدرك ماذا يفعل فيطلب زيادة الشرب فيضيع عقله ويحط قدره وقيمته ويضع ذاته بين الحيوانات الدنية بعد ان كان سلطاناً عليها خُلق ليحكمها ويسودها . ثم تقلع منه حاسة الشرف والسمو فيهمل صوالحه ويفعل افعالاً مهينة له ولعرضه احياناً وتُنزع من قلبه محبة الوطن والاولاد والاهل والعيال ويصرف ما تملك يداه على السكر ويطيب له العيش بين الدنان ورائحة الخمور وتلذ له معاشرة الاشقياء والادنياء ويبذل كل نفيس عنده لارتشاف ذلك السم الناقع فيقتل ويضرب وينهب ويسرق ولا

يدري ماذا يفعل ويرتكب القبائح ويأتي بكل فساد وخراب ويرتضي بالذل والخمول والدناءة . قال المتنبي وقد عرض عليه الاصطباح غداة يوم شرب المدامة *

وجدت المدامة غلابة　　تهيّج للقلب اشواقه
تسيء من المرء تأديبهُ　　ولكن تحسّن اخلاقه
وانفسُ ما للفتى لبُّه　　وذو اللبّ يكرهُ إنفاقه
وقد متُّ امسي بها موتة　　وهل يشتهي الموت من ذاقه

فحذار ايها الشبان من شرب المسكرات او الادمان عليها فكم من رجل شهير اخزاه السكر وكم من عقل حصيف ذهب فريسة كؤوس مسكر من يدي كاعب رداح او خود ملداء وكم من ولد يولد معتوهًا او مختلاً بسبب ادمان الوالدين على المسكرات فاليكم والاقلاع عن تلك الجريرة العظمى التي حرمتها بعض الاديان والاّ فتنالون قصاصًا عظيمًا على ما اقترفته ايديكم من ذنوب السكر وتكتنفكم انواع الشرور والمصائب عاجلاً او آجلاً عقابًا لكم وتاديبًا للآخرين *

ومن يفرع الكاس اللئيمة مدةً　　فلا بدّ يومًا ان يسيء ويجهلا
ولم ارَ مشروبًا اشدّ سفاهةً　　واوضع للاشراف منها واجهلا

ومن المصائب الكثيرة التي تعتري السكارى علاوة على ما ذكر آنفا ان البعض يموت بالسكتة والبعض الآخر يصاب باعراض المرض المذكور سابقًا وهو هذيان السكارى والبعض يلهب حالاً اذا اقترب من نار ولو هادية او من نور شمعة او قنديل كاز وكثيرون يفقدون قوة الباه واذا انتجوا اولادًا فيربى فيهم الميل للمسكرات او يكونون على استعداد للجنون وانحراف العقل الى غير ذلك من انواع الشرور العظيمة وكثيرون يصابون بامراض كبدية عضالة ولاسيما في البلاد الحارة *

اما المواد التي تنبه من السكر فهي القرفة المحرّة والثوم والكراث والزعفران وغيرها وقد لا يعتمد عليها والافضل والاقرب تناولاً اخذ نحو خمس نقط من سيال النشادر مع فنجان ماء او عشر قمحات من كربونات النشادر مع مثلها من حمض الليمون مذابة في قليل ماء فيفيد حالاً وكذلك شرب قهوة ثقيلة او اكل نحو ٧ او ٨ لوزات مرّة بعد الشرب . اما اكل الجوز فيزيد السكر كثيراً ويجلب خمولاً شديداً ومن الروائح الذكية التي تفيد لازالة رائحة المسكر من الفم البنفسج وعطر الورد وروح النعناع وغيرها *

وكل الخمور تحتوي كيماوياً على ماء والكحول وهو يختلف من ٨ الى ٢٥ في المية وعلى سكر العنب وصمغ وحامض كربونيك وزبد الطرطير وغيرها من المواد الكثيرة التي بكثرتها وقلتها تتميز انواع الخمور بعضها عن بعض ولا حاجة لتبيان كل منها في هذا المختصر . واما الارواح كالعرق وغيره فقد تحتوي على كثير من الكحول الذي قد يتجاوز ٥٠ في المائة كما سترى ادناه *

الجعة . البيرا

(البيرا) ويقال لها بالعربية الجِعة والمِزر كانت تصطنع قبلاً من الشعير فقط بعد اختماره اما الان فتستحضر من اكثر الحبوب بعد اضافة مواد اخر اليها . ولعملها طرق كثيرة لا حاجة لذكرها هنا وهي تحتوي على ٠،٥٠ الى ٨٠، الكحولاً وكل انواعها يدخلة كمية من حشيشة الدينار التي تكسبها الطعم المرّ وتعين فعلها المسكر . وهي اذا كانت حديثة العهد ثقيلة على المعدة عسرة الهضم ولها فعل مسهل وتحتوي على قليل من الحامض الكربونيك وكثير من اللعاب السكري ومادة في حالة الاختمار . واذا عتق اختمارها اكثر تحدث نتائج الخمور المزبدة التي لم تركد بعد واذا انتهى اختمارها وركدت تصير صالحة للشرب فيزيد فيها الكحول ويقل منها السكر والحامض الكربونيك وتكون مشروباً مغذياً مقبولاً ذا منافع عديدة يدخل في تركيبها شيء من المواد

الغذائية الحاصلة عن الشعير والمقويات العطرية الناشئة عن حشيشة الدينار ·
وهي تطفئ العطش وتنبه الهضم وتقوّي المعدة واذا أُخذت بكميات اكثر
تدر البول وتزيد العرق الجلدي وبقية افرازات الاغشية المخاطية وعلى
الخصوص افراز المجرى البولي في الذكور والاناث فتسبب التعقيبة وقد افرط
البعض في مدحها ووصفوها في كثير من الامراض الحادة كالحميات
والجدري والحصبة وغيرها للتبريد وكذلك في الاستسقاء والبول الدموي
والبول الرملي والنقرس · وفي كثير من انحاء اوربا يستعملونها في ابتداء زكام
الشعب الصدرية قبل النوم بجرعة كاس واحد مسخن على النار ومضاف اليه
قليل من السكر كما نستعمل نحن مغلي البنفسج وما شاكله من المحللات · وهي
تفيد الفعلة وذوي المعد الضعيفة وتضر بالكسالى والسمان لانها تزيد السمن ·
ويلزم اجتنابها ايام الاوبئة *

ويوجد اجناس اخر من المشروبات المختمرة تستخرج من الفواكه
كالتفاح والاجاص والكرز وغيرها وكلها تفسد بسرعة وتضر الصحة وتسبب
امراضاً معدية او معوية فينبغي الاحتراز من استكثارها والاقلاع عن شربها
اولى *

﴿ العرق والاشربة الروحية ﴾

كل اصناف الخمور اذا تقطرت بالانبيق يخرج منها العرق او الكحول
والتقطير من مكتشفات العرب في الاندلس وكلما اعيد التقطير زاد قوة وثقلا
ويسمى عند الافرنج ماء الحياة ويستخرج ليس من انواع الخمور المذكورة فقط
بل من الحبوب ايضاً كالحنطة والارز والذرة ومن قصب السكر ومن البطاطا
والجزر والشوندر ومن الفواكه كالكرز والتين والبلح والزبيب والتوت وغيرها *
والشرب من احد هذه الاصناف بكمية قليلة يقوي المعدة والهضم واذا
استكثر اضر اضراراً بليغة لانه يضعف المعدة ويجعل التهاباً مزمناً فيها

الهضم والقابلية ثم يحدث آلاماً معدية واحياناً يسبب السرطان وغيره من العلل الخبيثة ويقلل قوة الباه ويضعف الجسم والعقل ويغير محاسن الوجه ويجعل استعداداً لامراض كثيرة عضالة وقتالة . والسكر من العرق اسرع واشد ويبقى مدة اطول مما سواه من سكر الخمور . وبما انه يدخل المعدة وينتقل منها الى الدم بدون ان يحدث فيه ادنى تغيير يرى خالصاً في كل سوائل الجسم وانسجته فيشاهد في البول واللعاب وحليب المرضعة والعرق والدم ويفعل اولاً في المجموع العصبي ثم بواسطته في انسجة الجسد المختلفة ويجمع اكثره في الكبد والكليتين والدماغ ويسبب فيها امراضاً قتالة *

وهو يضر جميع الناس ولا سيما انواعه المستخرجة من غير العنب وعلى الخصوص المستخرج من البطاطا ويؤثر اكثر في اصحاب المزاج الدموي والمعرضين للاحتقانات المختلفة المراكز والعصبيين واصحاب الامراض الدماغية والكبدية والكلوية . وهو يحتوي على ٣٢ ، الى ٣٣ ، ٠ الكحول صرفاً *

ويغلط كثيراً من يعتاد على شرب كمية قليلة منه قبيل الطعام نعم انه ينبه المعدة فتهضم الاكل بسهولة ولكنها تصير كالفرس الحرون لا تمشي بدون منخس واذا عدمته يوماً يفقد شهية الطعام والشراب فيضعف ويهزل *

هذا ويوجد اصناف كثيرة من الاشربة الروحية غير المذكورة منها الكونياك وهو يحتوي على اكثر من ٥٢ ، الكحول وهو منبه منتشر فعال يزيد حرارة الجسد ويعرق . ومنها الروم وهو منبه قوي وخواصه اشبه بخواص الكونياك ويدخله نحو ٥٢ ، الكحول صرفاً . ومنها الجن او روح العرعر وفيه ٢٥ ، الكحول . ومنها الهوسكي ويدخله اكثر من ٥٤ ، الكحول صرفاً وهو من المنبهات الفعالة جداً وفعله كفعل الكونياك . وهذه كلها يقتضي الاحتراز بشربها لان اضرارها بليغة . ومما يضر كثيراً من الاشربة الروحية

ويلزم التنبيه عليه وقد اخذ البعض يتعاطونه في بلادنا الابسنت المتخصر بتقطير تم الافسنتين وجذر الانجليكا وغيرها فانه سبب لعلل كثيرة لكثرة الالكحول الذي فيه ولما يدخله من الارواح العطرة عند التقطير . وهو يحدث ضعفاً وانحطاطاً كليين ونقل منه القابلية وبعسر الهضم ويحصل هيجان واضطراب ودوي في الاذن ودوار ثم هذيان عند النوم وارتخاء العضلات عموماً وهذا الاخير لا يرى الا فيه وحده من المسكرات حال كون البقية يحصل عنها ارتجاف واختلاج في الاطراف واضطراب عمومي وفيه يحدث سكون وخمول وتغير هيئة الشارب فيصير كمن اصيب بداهية دهماء يخشى بأسها فلا يعود يأتي بادنى حركة ولا يجاوب السائل بكلمة ويظهر عليه كانه اقترف جريمة عظمى وخاف نتيجتها . وذلك كله يزيد في الليل ويستمر كذلك من يومين الى ٨ ايام ثم ينتهي بعرق غزير او نوم عميق . واذا اعتاد انسان على شربه مدة طويلة تحدث فيه تلك الاعراض مع خمول وضعف زائد ثم هزال واصفرار وصلع والام في الراس واضطراب في النوم واحلام مزعجة جداً وبعد ذلك كله تحدث العتاهة والفالج الذي يكون خاتمة حياة السكير . ولهذا السبب منعت بعض ممالك اوربا اصطناع وبيع الابسنت في ولاياتها *

القهوة

القهوة لم تكن معروفة عند الاقدمين ولكن من المؤكد ان العرب عرفوا خواصها واستعملوها بعد الهجرة النبوية بنحو جيلين فاخذت منذ ذلك العهد تمتد تعاطياً واستعمالاً حتى عام ١٦٠٠ بعد الميلاد حيث انتقلت الى اوربا وهناك عم انتشارها ووفرت محصولاتها وكثر استعمالها بين شعوب اوربا واميركا واسيا وافريقيا . وهي من لوازم التمدن الجديد ولها خواص كثيرة كلية الاعتبار تفيد بعضاً وتضر بالبعض الآخر وتشرب على الغالب مغلية

بعد

بعد تحميصها وسحقها وقد تسف يابسة وهي في كلٍ من الحالتين تحمل التأثيرات الآتي ذكرها . اولاً تنبه قوى الدماغ وغيرها فتجعل الحدة في الذهن والتوقد في الفكر وشدة التنبه في الذاكرة والحاكمة من القوى العقلية والباصرة والسامعة وبقية المشاعر الخمس فتنتعش بعد الخمول وتتقوى بعد ما يكون قد طرأ ما طرأ عليها من اسباب التعب . ثانياً تقلل النوم في الاشخاص غير المعتادين عليها . ثالثاً تحدث تأثيرات عصبية مرضية في القسم المعدي . وكل هذه الظواهر تشاهد على السواء في كلا الجنسين الرجال والنساء وهي تستمر نحو عشر ساعات وتبتدئ بعد شربها ببضع دقائق وكلما اعتاد الانسان على شربها قلَّ تأثيرها فيه فيظهر من ذلك ان القهوة تفيد كثيراً اصحاب الاشغال العقلية عندما يريدون تنبيه افكارهم كالشعراء والمؤلفين والمصورين وامثالهم وتضرُّ باصحاب السوداء وصفراويي المزاج والمصابين بالامراض العصبية واذا شربت قبل الطعام تقلل الهضم والقابلية وتنفع السمان واما تناولها بعدهُ فعلى ما ذهب اليه البعض انه يقوّي المعدة والهضم وقال آخرون عكس ذلك وهي كما تأكد من امتحانات كثيرة مغذّية جداً اذا خلا المجموع العصبي من بعض الانفعالات النفسانية كالغمّ والكدر على ان البعض ينسبون فائدتها المغذّية الى فعلها في منع تحليل الانسجة وحفظها وهذا المذهب الاصح وكيف كانت الحال فخواصها هذه تنفع الاولاد الصغار والمحتاجين الى النموّ والنشوء ولا سيما اذا مزجت بالحليب والسكر فتكون حينئذٍ غذاء مناسباً لجميع الناس يزيد نفعهُ عن مرق اللحم بستة اضعاف *

وبحكم المذهب الاجمالي يقال ان القهوة تزيد الدورة الدموية سرعةً ونبضات القلب عدداً وقوّةً وتؤثر في المجموع العصبي فتنبه القوى العقلية وتكسب اللسان طلاقةً وتزيد في حركات المجموع العضلي ايضاً فتنعش القوى المنحطة على ان هذه الظواهر تختلف اشتداداً بحسب فروع المعدة

وامتلائها والعادة والمناخ ومقدار القهوة المشروبة وسنّ شاربها و بالنظر الى اختلاف هاذه الاسباب يعتبرها البعض مفيدة للصحة ويعدّها البعض الآخر مضرّة بها ولكن ما من احد ينكر منافعها التي لا تحصى كتنبيهها المجموع العصبي وتقوية الهضم والدورة الدموية كما ذكر فينتفع بها واهنو القوى والسكارى بعد صحوتهم وضعفاء البنية واصحاب عسر الهضم وذوو النبض الضعيف والذين يعيشون في الاماكن التي تكثر فيها مستنقعات الماء واسباب العلل والامراض وتناسب ايضًا سكان الاقاليم الحارّة لانعاش قواهم وازالة الخمول الذي يستولي عليهم بازدياد درجة الحرارة الطبيعية وكذلك المسافرين ايام البرد او الحرّ الشديد سواء كان في الليل او النهار . و بعض الاطباء يمنعونها عن المرضى لاعتبارهم اياها سببًا مهيّجًا او منبهًا لامراضهم حال كونها لا تؤثر تأثيرًا مضرًا الّا في الامراض العصبية على ان الافراط بها يضرّ نوعًا . واذا شربت القهوة مع السكر تظهر التأثيرات السابقة الذكر ببطء وخفة فلاينا ثرمنها المجموع العصبي كل التأثير واما وحدها ففعلها اقوى وتأثيرها اعمّ وكيف كان فان الاكثار منها يضرّ ويسبب الارق *

﴿ الشاي ﴾

ان وطن الشاي الاصلي هو بلاد الصين فنقلت منها الى اوربا في القرن السابع عشر بعد الميلاد ومن هناك اخذت في الامتداد تجارةً واستعمالاً حتى عمت اقطارًا شتى من الارض وهي تزرع الآن في بلاد الهند والبرازيل وغيرها وقد زرعت ايضًا في اوربا فلم تصح جيدًا واما خواصها فتشبه كثيرًا خواص القهوة الّا انها اقلّ منها تأثيرًا واذا شربت سخنة تفرز عرقًا وتدرّ البول وتقوّي المعدة وتنبه الدماغ وتجعل قبضًا والمستعمل منها هو الاوراق التي تشبه اوراق الزيتون ولتحضيرها طرق كثيرة لا فائدة من ذكرها هنا وهي توافق الضعفاء والخنازيري المزاج واصحاب المهن التي ليس فيها رياضة للجسم

وذوي

وذوي البنية الضعيفة والمعرضين للنزلات والريوماتزم وكذلك الذين يغتذون باطعمة يدخلها كثير من الدهن والزيت والدقيق وغير ذلك مما لا يفيت كثيراً وتناسب ايضاً الذين يكثرون من الاقامة في الاماكن الرطبة والذين يتعاطون اشغالهم في المحلات التي تكثر فيها مستنقعات الماء فتولد كثيراً من المواد المرضية والهوام الفاسدة وكذلك الشيوخ المنحطي القوى والحوامل اذا اعتراهن امراض معدية وغيرهن ممن يصاب بعلل معدية معوية والذين تضعف اجسامهم بكثرة السهر وغيرهم ممن تثقل معدتهم بالاطعمة وتفيد كثيراً السكارى بتغذيتها قواهم وانعاشها اعصابهم التي يستولي عليها الخمول وتقويتها معدهم فتسهل عليها هضم الاطعمة بعد تنبيهها لالتماس الطعام الذي لولاها لاشمئزوا منه واطرحوه فيزدادون ضعفاً وانحطاطاً وهي عظيمة النفع لسكان الاقاليم الباردة كانكلترا وروسيا وهولاندا ولا يصلح استعمالها في بلادنا الاّ في الشتاء . وهي على انواع كثيرة فاذا مرّ على بعضها زمن طويل فقدت خواصها واكتسبت رائحة كريهة فليحترز لذلك من شراء غير الجديد منها *

الشوكولاتا

الشوكولاتا تستحضر من ثمر شجرة الكاكاو Theobroma Cacao التي تنبت في احراش اميركا الرطبة وكان اهالي المكسيك يستعملونها غذاء منذ الازمنة الغابرة ولم تعرف في اوربا الاّ بواسطة الاسبانيين الذين نقلوها الى هناك في اوائل الجيل السادس عشر ولاستحضارها طرق عديدة لا يسعنا ذكرها وهي تحتوي على اصول غذائية كثيرة كالدهن والزلال والنشاء وعلى ثيوبرومين وصمغ والياف خشبية ومواد جمادية وماء ويدخلها من المواد الازوتية ضعف ما يدخل دقيق الحنطة ومن المواد الدهنية خمسة وعشرين ضعفاً وفيها مادة عطرية منبهة تهيج المعدة لافراز عصاريها وتسهل الهضم وعند

استحضارها يضاف اليها كثير من الافاويه والسكر فيجتمع فيها مواد كثيرة جزيلة النفع منها الصمغ والنشاء والسكر التي تفيد الجهاز التنفسي والمواد الدهنية التي تزيد الحرارة الحيوانية والمواد الازوتية التي تقوي المجموع العضلي والدم والطيوب التي تنبه المعدة . وهي غذاء موافق سهل الهضم كثير الاستعمال في اوربا واميركا ويناسب كل المعد وعلى الخصوص البطيئي الهضم كالشيوخ والاولاد الصغار والنساء وكثيرون يستعملونها عوض القهوة بحليب . وهي قد تؤكل يابسة او تحلّ بماء سخن وسكر او بغير ذلك ويقتضي ان ينتقب منها ما كان حسن الاستحضار خاليًا من المواد الغريبة التي تضرّ كثيرًا *

﴿ التبغ والتنباك ﴾

التبغ نبات موطنهُ في جوار بلدة تدعى تباغو ببلاد المكسيك من اميركا الشمالية ومنها اسمهُ . وكان الكهنة والسحرة يستعملونهُ قديمًا في ابتدائهم بالشعوذة مدعين انهُ وسيلة ربانية لكشف الخفايا واظهار المكنونات في عالم الغيب . وبعد ما كُشفت اميركا وهاجر اليها جمٌ غفير من اهل اوربا وخالطوا اهلها وعرفوا اخلاقهم تعوّدوا كثيرًا من عوائدهم الحسنة والذميمة ومن جملة هذه تدخين التبغ وجعلوا يرسلون بزره الى اوطانهم . وكان شروعهم في ذلك سنة ١٥١٨ ميلادية الاَّ انهُ لم يشع زرعهُ حتى عام ١٥٦٠ حين ادخلهُ يوحنا نيكوت سفير فرنسا عند ملك البورتغال في اميركا فنما في فرنسا وشاع وسمي نيكوتيانا اكرامًا لنيكوت الذي اشاعهُ . ثم نقلهُ من هناك راهب فرنساوي اسمهُ فرنسيس لورين والملكة كاترين المادكية واشاعاهُ في اكثر اقطار اوربا فسمي نبات الراهب ونبات الملكة وسمي في اصطلاح العلماء بنج بيرو وبالعربية تبغًا ودخانًا وتتنًا وتنباكًا *

وفي بداءة شيوعهِ في اوربا لقي من المقاومات العنيفة والاضطهادات الشديدة ما يلقاهُ كل امر حديث واكتشاف جديد الاَّ ان المقاومة لم تفد غير سرعة انتشاره والاضطهاد انما آل الى ادخالهِ سرًّا من قطر الى قطر حتى فشا في اوربا كالوباء . ولما شعر بعض الدول بعجزهم عن صدّ سبيلهِ ومنع انتشاره مع ما ينتج عنهُ من الاضرار الصحية والخسائر المالية وضعوا عقابًا صارمًا على كل من يستعملهُ كجدع الانف والشفتين والسجن والجلد وغير ذلك . ولكن هذه كلها لم تعقهُ عن السير خطوةً فما زال يطغو ويطمو كالسيل المفعم حتى غمر البلاد كلها . اما في آسيا حيث اسباب اللذة والبسط فلم يقف في سبيلهِ مانع بل ترحبت بهِ الافواه وفتحت لهُ الصدور ودُبرت لاقتنائهِ الادوات المزخرفة كالقصبة الطويلة المزوقة (الشبق) والنارجيلاء وما اشبهها *

ولما رأت الدول ان لا يد لها على قطعهِ ولا حيلة على استئصالهِ بعدما تشبثت في اراضيها جذورهُ الغت احكام العقاب واباحت للناس استعمالهُ واثبتت لنفسها حق بيعهِ واوّل من اباح استعمالهُ فرنسا التي تربح من بيعهِ اكثر من مئة مليون فرنك كل سنة فيتفنن الناس في استعمالهِ على طرق شتى اشهرها ثلاث وهي التدخين والاستنشاق والمضغ وسيأْتي تفصيلها *

وقبل الكلام على طرق تدخينهِ نذكر شيئًا من صفاتهِ فنقول انهُ من الفصيلة الباذنجانية التي تشتمل على اكثر النباتات السامة كالبلادونا والداتورا والبنج . وهو نوعان تبغ وتنبك ولا يختلف احدهما عن الآخر في تركيبهِ الكيماوي الاَّ قليلاً فانهما مركبان من املاح البوتاسا والنشادر ومن مادة صمغية ومادة اخرى مرّة حريفة تسمى نيكوتين (او تبغين) وهي سمٌّ من اشدّ السموم فعلاً وتشبه الحامض الهيدروسيانيك اذا وُضعت نقطة منها على لسان الكلب قتلتهُ حالاً وتكثر في الاوراق الرطبة الطرية . واما خواصهُ فسيأْتي ذكرها في الكلام على طرق استعمالهِ الثلاث وهي *

اولاً (التدخين) ان الدخان الذي يتصاعد عن اوراق التبغ المحترقة يحوي كمية وافرة من المادة السامة المذكورة آنفاً اي النيكوتين فاذا دخل الى الفم والرئتين اثر فيهما تأثيراً موضعياً وعمومياً . لانهُ عند دخولهِ الفم تؤثر المادة الحريفة السامة (اي النيكوتين) التي فيهِ في الغشاء المخاطي المبطن للفم فتهيجهُ وتسيل منهُ كمية زائدة من اللعاب وتغير تركيبهُ الكيماوي بعض التغيير بحيث تقلل فعلهُ في هضم الطعام وكذلك تفعل في مفرز المعدة فتكون نتيجة التدخين على المدخن عسر الهضم . وعند دخولهِ الرئتين على طريق الحنجرة تؤثر فيهما المادة الحريفة المذكورة فتزيد مفرزها وتحدث فيها التهاباً مزمناً فيتهيج السعال حينئذٍ لطرد ذلك المفرز الغزير الذي هو البلغم المعروف فيقذفهُ صاحبهُ من فيهِ امام الجمهور ولا يعبأ باتنقاد الحاضرين عليهِ *

فيظهر مما تقدم ان التدخين يضرُّ بذوي البنية الضعيفة والمزاج البلغمي والخنازيري والمعرضين للزكامات الصدرية والذين يكثر استعمالهم للصوت كالمعلمين والمغنين والخطباء ولا سيما بالاولاد (وعلى الخصوص النحيفي البنية) فيجعلهم عرضةً لانحطاط القوى وسوء المزاج وينصبهم هدفاً لسهام امراض سنهم ويقويها فيهم ويغلبها على بنيتهم ولذلك حرّم شربهُ دينًا في بعض الممالك كاسوج ونروج الى السنة الثانية عشر من العمر *

وبالاجمال يقال ان مضار الدخان كثيرة يشعر باكثرها من يشربهُ اول مرة وهي دوار وغثيان وقيءٌ وغشاء وارتخاء العضلات ثم سبات ولكن العادة تقاوم فعل ذلك السم فمن يعتاد ان يدخن ولو قليلاً لا يشعر بشيءٍ من تلك الاعراض سوى فساد الذوق وقليل من عسر الهضم وقلة القابلية للطعام . وهذه تحدث من تحلل الدخان للعاب فيسبب اضطراباً معدياً وكثيراً ما يحدث المرض المعروف بالبيروسس (الحرقة المعدية) فيضرُّ

بالنهبين وربما احدث في الجسم هزالاً فيكون التدخين نافعاً للسمان الذين يحبون ان يستدقوا . اما الاعتدال في التدخين فعاقبتهُ تسكين البال وانشراح الفكر واما الاكثار منهُ فمهلك لا محالة كما حدث لاخوين تراهنا على ان يدخن الواحد اكثر من الآخر فمات احدهما قبل ان تمم السيكارة السابعة عشرة والآخر الثامنة عشرة *

واما ادوات التدخين فثلاثة القصبة والسيكارة والنارجيلاء وافضلها الاولى والاخيرة اما القصبة او الشبق فتنزع كمية وافرة من النيكوتين المتصاعد مع الدخان فيتجمع على باطنها مع الكربون الحادث من احتراق التبغ فتقلّ مضارهُ كلما زاد طول القصبة . واما السيكارة فاكثر ضرراً من غيرها لان دخانها يصل الى الفم سخناً ومشبعاً بالنيكوتين السامّ ولا سيما الطارف الدقيق منها فانهُ يحمل كمية عظيمة من النيكوتين . واما النارجيلاء فدخانها اخف ضرراً اما سواهُ لانهُ يمرّ على ماء بارد فيتلطف تاركاً جانباً عظيماً من سمهِ فيه فضلاً عن ان التنبك الطف من التبغ اذا ترطب بالماء فلا يجعل طعم الفم كريهاً ولا يحدث تهيجاً في الشعب والقصبة واما خواصهُ المخدّرة فمثل خواص التبغ وقد ذكر للتنبك خواص اخرى وهي انهُ منفث يفرز البلغم فيسكن في الزكامات الرئوية المزمنة بشرط ان لا يشرب اكثر من مرتين او ثلاثاً في النهار . واما الاكثار منهُ فمضرٌ جداً لانهُ يزيد السعال وقد يسبب امفيسيما الرئة الذي لا دواء لهُ *

هذا وفي كثير من انحاء الصين يشرب التبغ مخلوطاً بمواد كثيرة ولا سيما الزرنيخ الذي هو سمٌ قتال فيصير شاربهُ سميناً ذا صدر واسع ومنظر جميل لان الزرنيخ اذا أُخذ على مدة طويلة يزيد الهضم ويؤثر في الجلد فيبيضهُ وفي الرئتين فيقويهما ولذلك يعطيهِ البياطرة للخيل المصابة بالربو ولتعيينه الابدان الّا ان عواقبهُ وخيمة جداً *

ثانيًا (الاستنشاق) . اذا رُطّبت اوراق التبغ وغطست في الماء تختمر فتغل ثم تُدَقّ حتى تنعم وقد تخلط بغيرها فتصير سعوطًا وهذا متى دخل الى المنخرين يؤثر في غشائهما المخاطي فيهيجهُ ويسبب عطاسًا وكثيرًا ما يحدث دوارًا وغيرهُ من الاعراض الثقيلة لان النيكوتين يزداد بالاختمار كمية وقوة واما اذا اعتاد عليهِ الانسان فلا يسبب لهُ عطاسًا ولكن يزاد بهِ المفرز المخاطي فيفيد آلام الراس وامراض الاذان والعيون المزمنة كمصرف . وكثيرًا ما يفيد في تنبيه غير المعتاد عليهِ من الاغماء والاختناق . اما كثرة استعمالهِ فتضرُّ جدًّا لانها تقلل الشمّ وتنقص الذاكرة وكثيرًا ما تكون سببًا للدوار والشلل . واما استعمال السعوط الداخلي فممنوع على الاطلاق لانهُ يسبب ذربًا قويًا وغيره من اعراض التسمم واذا وضع قليل منهُ في الخمر يجعلها مسكرًا مهلكًا فليحترز منهُ *

(ثالثًا) المضغ . ان كثيرين ممن لا تسمح لهم مصالحهم بشرب الدخان كحفري المعادن ومستخرجي زيت الكاز يمضغون اوراقهُ للتسلي وتسكين البال وكذلك النوتية لمداواة مرض يعتريهم وهو الاسقربوط فمضار هذا المضغ اكثر من ان تعد فنضرب عن ذكرها صفحًا *

هذا وكيفما استعمل التبغ والتنبك يسببان اعراضًا غير الاعراض المشار اليها آنفًا وذلك من تأثيرها في المجموع العصبي فكلٌّ منهما يهيجهُ وينبههُ ثم يسكنهُ ويخدرهُ ولهذا ترى الذين يفرطون من استعمال احدهما منتبهين انتباهًا دائمًا فاذا انقطعوا عنهُ مدة تخمد قواهم الجسدية والعقلية واذا عادوا اليهِ بعد الانقطاع عادت اليهم القوى كما كانت *

فقد اتضح مما تقدم ان استعمال التبغ والتنبك عديم الفائدة لا بل الاضرار التي تنجم عنهُ كثيرة جدًّا واكثر العالم مغرور بسمها المستور في دسمها فحذارِ من شرهما ان رمت العافية . على انني لم اقصد بمقالتي هذه ابطال هذه

العادة

العادة من بين اهلها والاَّ كنت كمن يضرب في حديد بارد وانما قصدت ان ابين لهم ما كمن من مضار هذا النبات المتلف للصحة والمال معاً فلا يتنافسوا بهِ ولا يحسبوا استعمالهُ فريضةً من فرائض التمدن ولا يشغلوا بال الخلق بدسهِ ويغضوا الطرف عن سمهِ . على انني وجدت لهُ فائدة لا تنكر وكثيراً ما اتقنتها وهي انهُ يميت قمل الجرب وقمل العانة اذا دُهن المحلّ المصاب بطبوخهِ *

﴿ المُفرزات والمُبرزات ﴾

ان الدم بدورتهِ في اعضاء الجسد المختلفة يعين على تغذية كل عضو منهُ ويعطيهِ ما يوافقهُ من العناصر الحيوية ويجدد ما دثر منها من كثرة الاستعمال واما العناصر القديمة الداثرة فينقلها لاعضاء خصوصية كالكليتين مثلاً تبرزها الى الخارج كما تبرز الامعاء العذرات وهي المبرزات . واما المفرزات فهي سوائل خصوصية تُفرَز من اعضاء خصوصية لغايات كثيرة اما لحفظ رطوبة على الاعضاء المفرزة منها لتسهل اجراء وظيفتها كالرئتين والمنخرين والعيون والمفاصل والبريتون وغيرها . او لحفظ الصحة وديمومة الوجود كاللعاب واللبن والصفراء والمني وما شاكلها . واذا زادت تلك المفرزات عن حالة الجسد لسبب ما يبرز ما زاد منها خارجاً ولا يبقى في الجسم الاَّ الكمية المناسبة واللازمة للصحة والحياة . واذا امتنع ابراز مادة ما لعلة في العضو الذي يبرزها اعتيادياً من الجسم تدبر الطبيعة طريقاً جديداً لابرازها من الجسد لان بقاءها فيهِ يضرّ ضرراً بليغاً فتحوّل مجراها لعضو آخر وهكذا تبقى الصحة محفوظة . فاذا اصيبت الكليتان بمرض يمنع ابراز البول من الدم تتحول وظيفتها الى الجلد فيزداد العرق وبذلك ينوب عن الكليتين وفي الشتاء لما يتقلص الجلد ومساماتهُ تبطل وظيفتهُ نوعاً فتنوب عنها الكليتان اللتان تبرزان بولاً كثيراً . واذا حدث استسقاء بنقص او بتقطع التبخر الجلدي وتصير

البشرة جافة ويقل البول كثيراً لان السوائل تبقى متجمعة في الجسم . وقد يحدث احياناً ان السبيل الطبيعي لنوع من المبرزات يُسدّ بغتة ولا يصير فرصة لتحويل تلك الوظيفة لعضو آخر فتبقى تلك السوائل محفوظة في بعض الانسجة حيث تحدث امراضاً موضعية او عمومية شديدة الخطر احياناً فاذا تجمعت تلك المادة حول عصبة سببت النفرالجيا او بين الياف عضلة ما احدثت الريوماتزم . على انها غالباً تحول للغشاء المخاطي الاقرب للعضو المتعطلة وظيفته وتسبب مرضاً فيه كغشاء الرئتين المخاطي او الغشاء المخاطي اي الزلالي للمفاصل وغيرها فتحدث التهاباً رئوياً او بليوراوياً او مفصلياً او بريتونياً وهلمّ جرّا *

ولما كان توقف وظيفة ما عن عملها الافرازي او الابرازي يحدث الامراض والعلل المذكورة كان من اللازم ان ادخال تلك الفضلات للجسم ايضاً يحدث نفس ما يحدثه توقف الاعضاء عن العمل لان النتيجة واحدة اي وجودها في الجسد دائرة بين انسجته فلذا ينبغي اتخاذ جميع الوسائط لحفظ تلك الوظائف عاملة ولا سيما في سنّ الصغر اذ تكون على نشاط اكثر لابراز فضلات الجسم الناشئة عن اندثارها في عمل النموّ والنشوء . وبما ان ابراز كل الفضلات المنوّه عنها يحدث ملذّة وارتياحاً للبدن كالتبويل والتغويط فمن الضروري ان تُبرَز في وقتها المناسب والاّ فيحصل عنها تعب وضعف الصحة ولكن لا يسوغ ان نغصب الطبيعة على اجراء ذلك كما يفعل البعض ايام الربيع بالشربات المتواترة والنصائد الكثيرة لانها تضعف الجسم وتنزع منه كثيراً من كرياته الدموية التي لا تتجدد الاّ بعد مضي سبعة وعشرين يوماً فابطال عوائد كهذه ضروري لحفظ الصحة *

﴾ الدّموع ﴿

الدموع تُفرز في حال الصحة لترطيب المقلة وتسهيل حركاتها وتزيد اذا

اصابت العين اسباب مهيجة كالغبار والهواء والنور وغيرها وكذلك اذا الم بالدماغ امور مؤثرة كالاكدار والاحزان وحينئذٍ تفيد لانها تلطف الانفعال وتخفف عن الجسم امراضاً كثيرة لولاها لكان ضني وضعف ولذلك نرى الاطفال يبكون كثيراً ولا يتأثرون من جهة صحتهم اصلاً . على ان الافراط به يحدث تشنجات عصبية لاعضاء التنفس ويجعل الوجه محتقناً دماً والعيون حمراء ومنتفخة ومن ذلك تحصل اضرار للصحة . ويمكن الانسان قطع الدموع اذا شخص لمرئي واحد او وجّه فكره لامر مخالف لاسباب الحزن والبكاء . وقد تهطل دموع كثيرة من كثرة الفرح ايضاً وتفيد لانها تمنع حدوث اعراض عصبية او احتقانات دموية او سكتة او خفقان او غيرها من الاعراض الخطرة وفي فصل البصر سياتي التفصيل عن فعل المؤثرات الخارجية في العين *

﴿ المخاط . المفرز المخاطي ﴾

المخاط يفرز في حالة الصحة لاجل ترطيب المنخرين واذا زاد فيكون ذلك لاسباب تؤثر في الغشاء ذاته كالسعوط او في الراس والرجلين كالبرد والرطوبة وما شاكل من الاسباب المرضية وهو يكثر في الاولاد عموماً واصحاب المزاج الخنازيري خصوصاً . ويؤثر في البصر والشم وفي الدماغ ايضاً واذا قل في الزكومين يحدث آلاماً في الراس وفي المعتادين على استنشاق العطوس يسبب دواراً وثقلاً في الدماغ . وقد مر الكلام على العطوس والدخان واضراره في باب التبغ (صفحة ١٤١ فليراجع) واما المناديل المستعملة لتنظيف المنخرين فيقتضي ان تكون كتانية لان القطن يعطي حرارة ويسبب احمراراً في الانف وكذلك الحرير الذي لا يتشرب المخاط ويقتضي ان يبقى المنخران نظيفين على الدوام لئلا يتخزن المخاط فيهما فيفسد ويحدث بخراً ويسبب التهاباً مزمناً فيهما والابخر يلزمه ان يستنشق ماء فاتراً مراراً عديدة في اليوم واذا مزجه ببعض الادوية المصلحة والمواد العطرية فلا مانع ان كان لها لزوم *

﴿ اللعاب ﴾

اللعاب يفرز اعتيادياً لترطيب الفم واللسان والبلعوم وله دخل عظيم في عمل المضم وهو قلوي الفعل في من كان صحيح الهضم شديد القابلية ويفيد بتحليل الاطعمة الجامدة واذابتها ويعين المعدة على هضم الاغذية النشائية التي به تتحول الى مادة سهلة الانهضام وله غير ذلك من الفوائد وهو يزيد انفرازاً مع الاطعمة او على ذكرها ورؤيتها وفي اصحاب المزاج اللمفاوي (البلغمي) والعصبي الذين يبصقون كثيراً منه وكذلك في من اعتاد على استعمال المواد المهيجة الحريفة كالتبغ وغيره وكثيراً ما يحصل عن كثرة افرازه وبصقه هزال عام كما يرى في بعض انواع الفالج التي يسيل بها اللعاب متواتياً من الفم *

ولغشاء الفم الخاطي قوة شديدة في الامتصاص كبقية الاغشية التي تماثله وقد شوهد ان كثيراً من الامراض المعدية كالزهري والقلاع وغيرها انتقلت الى الاصحاء بواسطتو كما ينتقل الرمد والزكام وغيرها بامتصاص مادتها بغشاء العينين والمنخرين فينبغي الاحتراس التام في عدم مشاركة المصابين بملاعقهم وكاساتهم وغيرها اذا كان مركز مرضهم الفم . واما سوائل الفم فتفعل في الاسنان وتسبب لها امراضاً عديدة اذا كانت قد تغيرت عن حالتها الطبيعية بمرض معدي او بالصوم الطويل الذي به يتوقف عمل المضغ فيقل المفرز او بمرض مركزهُ الفم ذاته . على ان اللعاب الذي يفرز في حالة الصحة يرسب منهُ على الاسنان مادة بيضاء او صفراء تسمك وتلتصق بالاسنان فتضرّ بها واذا لم يُعتنَ بها او كان هناك مرض الم بالاسنان او اللثى او المعدة تتجمع تلك المادة وتتصلب حتى تصير بقوام الحجر فتكوّن المرض المعروف بالحفر وهو يحدث عن رواسب اللعاب المتغير والغذاء المؤنق فيجب الاعتناء التام بتنظيف الفم والاسنان بعد الطعام وعند الصباح بالسنونات المناسبة (التي مرّ ذكرها صفحة ٥٧) وبالمسواك والأقنصاب اللثى بالتهابات مختلفة تكون سبباً

لسقوط

لسقوط الاسنان ونخرها . والحفر يحدث في من يهمل النظافة وفي ذوي المزاج البلغمي والصفراوي وقد يكون محصوراً في سن واحدة او في صف من الاسنان واذا تراكم يعري اللثة عنها ويكسب الفم رائحة كريهة وقد يعيق مضغ الطعام ويسبب تقرّح اللثة والخد واللسان وهو لا يصيب الفلاحين الا قليلاً لان اطعمتهم بسيطة غير متخمة ولا مؤنقة . فاذا حدث ذلك المرض يجب نزعه عن الاسنان وتنظيفها بالاوائل المخصوصة ثم استعمال سنونات بسيطة لا يدخلها شيء من الحوامض وفرك الاسنان بها بفرشاة ناعمة او فرشاة من الكاوتشوك *

واما نخر الاسنان فلما كان ناتجاً عن تغير في تركيب اللعاب وصيرورته حامضاً او عن انحلال مواد غريبة في اللعاب ذاته تؤثر في مادة السن وتفتتها من الظاهر الى الباطن حتى اللب وجب ان يعتنى كثيراً باصلاح المفرزات وتنظيف الفم من كل المواد المختمرة او قابلة الاختمار كالحلويات والسكر اذا بقيت اثارها في الفم مدة طويلة . وبحال ظهور النخر ينظف التجويف ويحشى *

واما ما يجب عمله لحفظ الاسنان واللثة سالمة وصحيحة فهو ان يعتنى اولاً بالمآكل والمشارب بحيث تكون سهلة الهضم وافرة الغذاء ويمتنع عن جميع المهيجات كمضغ التبغ والمشروبات المنبهة ثم تنظف الاسنان من اثار الطعام دائماً بالماء وحده كل صباح بفرشاة ناعمة مبلولة بالماء او ملتوثة باحد المساحيق الناعمة كالفحم والمرجان وجذر البنفسج والمانيزا المكلسة وغيرها مما كان خالياً من الحوامض فانها تنظف الاسنان من الاوساخ بدون ضرر البتة (انظر صفحة ٥٧) وليحترس من كشط اللثة بالفرشاة اثناء استعمالها وتجتنب السنونات المجهولة التركيب وكذلك مسحوق صمغ الكينو ودم الاخوين وغيرهما من القوابض القوية التي لا يسوغ استعمالها الا اذا كانت اللثة دامية رخوة النسيج ويجوز وقتئذ استعمال بعض المضامض المنبهة التي يدخلها شيء من صبغة البخور

الجاوري او المرّ الحجازي او القرفة وغيرها ولكن لا يفرط بها . واما المسواك فجزيل النفع لانهُ ينزع بقايا الطعام من بين الاسنان ويجب ان يكون من عود الاراك او ريش الطيور او خشب لين او من عظم ليس غير *

ولا يجوز كسر الفستق او الجوز او غيرها من المواد الصلبة بين الاسنان لانها تضرّ بها فتخلخلها وتكون سببًا لسقوطها . ولا يسوغ شرب مواد سخنة او باردة بالتوالي ولا مضغ مواد مهيجة كالتبغ وغيره مما يزيد الاسنان قذرًا ويكسب الفم رائحة كريهة ويضعف اللثة وينبه الغدد اللعابية على الافراز الزائد الذي تتغير كيفيته فيصير مضرًّا بالهضم وهكذا يصبح مستعمل التبغ وغيره من المهيجات التي اعتاد عليها قليل الشهية ضعيف المعدة نحيل الجسم كما مرّ تفصيل ذلك في فصل التبغ صحيفة ١٢٨ فليراجع *

﴿ البخر الجلدي او العرق ﴾

ان الجلد لا يفتر البتة عن ابراز السوائل على هيئة ابخرة من انسجة الجسد المختلفة وهو اما ان يكون محسوسًا او غير محسوس وفي كلتا الحالتين تتجمع تلك الابخرة على سطحهِ وتتبخر وقد تبقى وتسد مسامات الغدد العرقية وتلتصق بالشعر المنتشر عليهِ وتكوّن الوسخ الذي يزداد سمكًا وكثافةً بقلة النظافة والاستحمام . وكمية البخر الجلدي تختلف كثيرًا بحسب الظروف الآتي ذكرها ادناه على انهم حسبوها فكانت في الرجل الصحيح الجسم في اليوم الواحد ١١٧٤٤ قمحة اي رطل وخمسة اسباع الرطل تنفذ من مسام الجلد محسوسةً وغير محسوس بها . وبالبخر الجلدي تبرز اكثر فضلات الجسد وكلما حسنت الصحة زادت تلك الوظيفة عملاً وبالعكس اذا فقدت فتزيد الكليتان والامعاء شغلاً وفي الليل يكثر البخر الجلدي فيلزم التحفظ من البرد ولا سيما صباحًا بالالبسة الكافية والتوقي من الهواء وبعد الاكل يقل البخر كثيرًا حتى يبتدي الهضم فياخذ بالازدياد الى نهايته ويزداد بفرك الجسد او التمسيد وبالاشربة السخنة

والاستحمام

والاستحمام السخن والرياضة الجسدية والاشغال العقلية وبكلما يحدث تأثيراً بغتياً في المجموع العصبي كالغم والفرح والخوف الذي قد يبرز عرقاً بارداً او يزيد البول او الغائط *

واما قلة فعل هذه الوظيفة او انقطاعها فيضر بالصحة كثيراً ويسبب امراضاً جلدية عديدة وريوماتزماً ونفرالجيا الخ وذلك يظهر جلياً في الذين يبقون الوسخ متراكماً على ابدانهم ولا يغتسلون . واما انقطاعه بغتة بنسمة هواء او برد فيحدث امراضاً التهابية لا تحصى كذات الرئة وذات الجنب وغيرهما فيقتضي اجتناب كل الاسباب التي توقفه وعمل الوسائط اللازمة لزيادة فعله بالرياضة واللباس الموافق لفصول السنة والثياب النظيفة والاستحمام المتواتر والاطعمة السريعة الهضم والابتعاد عن الاحزان والهموم واشباهها . وقد قال بعضهم ان تراكم الاوساخ على الجلد وعدم الاستحمام مدة طويلة بحيث تنسد المسام سبب لامراض عديدة كالنقرس والسل والحميات على اشكالها كما يظهر كثيراً في الدرجة السفلى من الهيئة الاجتماعية . على ان كثرة الاستحمام بالماء السخن والانتشاح بالالبسة المولّدة للحرارة ولبس الفراء واتخاذ فرش من ريش والعيشة بالسكينة والراحة ضمن غرف دافية واستعمال غير ذلك من الوسائل التي تزيد العرق فتضر بالصحة كثيراً لانه يرخي الانسجة ويضعف الجسم *

ثم ان البرد مع الرطوبة يقللان التبخر الجلدي كثيراً فلذا في ايام الشتاء وهطل الامطار واشتداد البرد يجب ان تستعمل الوسائل الموافقة لزيادته حسبما ذكر . ويقلله ايضاً فروغ المعدة والالبسة الضيقة . وكلما يمنع الدورة الدموية والعيشة بالراحة والسكون فيجب اجتناب هذه الاسباب واستعمال وسائط تقوية *

ثم ان هذه الوظيفة تزداد فعلاً في الشبان وتنقص في الشيوخ وتكثر

في النساء اللواتي كثيرًا ما يكون لعرقهن رائحة كريهة تضر بالصحة جدًّا ولبعض الشعوب رائحة خصوصية في عرقهم كالسودان واهالي جزائر كرايب *

اما العرقان فيجب ان يجتنب كل الاسباب التي توقف العرق فلا يسوغ له ان يجلس في مجرى هواء او في محل رطب والاَّ يشرب ماء باردًا دفعة واحدة بل يتمضمض اولاً به ثم يشربهُ شيئًا فشيئًا ويحسن له ان يمزجهُ بقليل من الخمر او العرق او عصير الليمون الحامض او ليشرب شايًا او قهوة والاَّ فيصاب بالتهابات معوية وذاتِ رئة وبالموت الفجائي احيانًا وهذا يظهر بوضوح في البشر وفي الخيل العرقة التي اذا تعرّضت للهواء تيبس وتصاب بعلل كثيرة . وبالاجمال يقال انهُ يجب لحفظ هذه الوظيفة صحيحة العمل ان تتخذ المآكل المغذية والالبسة الكافية والرياضة المعتدلة ويجتنب تأثير التقلبات الجوّية في كل وقت ولا سيما اثناء النوم وعند الصباح ووقت هضم الاطعمة واذا كان الشخص عرقان وتستعمل الوسائط المناسبة لتعديل حرارة الهواء ورطوبتهِ الى غير ذلك من الوسائل الصحية *

وبما ان الاظفار والشعر من ملحقات الجلد لزم ان نتكلم عن الوسائط الواجب اتخاذها لوقايتها من الاسباب المضرّة في هذا الفصل . (فالاظفار) ابنية قرنية النسيج لدنة نصف شفَّافة بيضاء مرتكزة على ظهر اطراف السلاميات وملتصقة بالادمة التصاقًا متينًا وهي عبارة عن امتداد بشرة الجلد فاذا مرضت كريات الادمة التي تحتها تسقط وتقع وبما انهُ يدخل في تركيبها مواد تتأثر بالحوامض والقلويات اخترع البعض دهونات حامضة وقلوية تدهن بها الاظفار فتفعل في عناصرها فيكسبها شفافة يلألئ الدم القاني دونها فتروق للناظر ولكنها تضر بالاظافر ولم يصطلح على ذلك الاَّ السيدات اللطيفات اللواتي قد يصبغنَ اظفارهنَّ بالحناء فتصير حمراء وبعضهنَّ بما

يسمونهُ نقوفاً وهو مركب من سيرقون وصابون فتصير سوداء على انهنّ لم يكتفين بذلك بل لوّنَّ اناملهنّ والمعصمين بالوان حمراء وسوداء بالحنّاء وملح النشادر وغيرهما مما يجلب مضارّ عديدة برائحتهِ وفعلهِ المهيج في الجلد وهذا ما يسمونهُ نقشاً وغشوشاً ولهنَّ في ذلك اصطلاحات كثيرة ذات اشكال هندسية وغير هندسية عديدة لها معان مختلفة ليست من بحثنا *

والاظفار يقتضي حفظها دائماً نظيفة ولا سيما طرفها السائب لئلا تصاب الادمة التي دونها بمرض يسقط منهُ الظفر ويلزم تقليمها بحيث لا تجاوز طرف الاصبع ويقتضي عدم المبالغة بذلك وخصوصاً في ابهام الرجلين لئلا تصير عرضة لمرض يدعونهُ انقلاب الظفر يضطر لعملية جراحية شديدة الالم *

(الشعر) يغطي جزءا عظيماً من الجسد فلا يخلو منهُ الا الجفنان وراحتا اليدين واخمصا القدمين وظهر سلاميات الاصابع الاخيرة وغيرها وهو يكثر في الراس وحول فتحات الجسد كالاهداب والشوارب والذقن واما لونهُ فيختلف بين الاسود الحالك والاشقر الفاتح وهو لدن بسبب المادة الدهنية المفرزة التي تطرّبه وموصل غير جيد للحرارة ذو كهربائية ايجابية ويكون ناعماً ايام الرطوبة وقاسياً ايام الحرّ الشديد . فاذا كانت الادمة التي ينبت منهــا الشعر صحيحة النسيج ذات مفرز دهني معتدل الكمية يكون ما ينبت عليها ناعماً حسن النموّ والّا فيصير قصفاً سهل التلع والسقوط فيلزم الاعتناء الكافي باصلاح ذلك بكل الوسائط الصحية كي يبقى صحيحاً وبصيلاتهُ سليمة فيقتضي ملازمة النظافة ورذل كل الدهونات المهيجة والمنبهة التي قد تكون سبباً لسقوطهِ وعدم تعريضهِ للحرارة الزائدة والرطوبة الى غير ذلك وهو من افضل المواد لوقاية الدماغ من التقلبات الجوية الكثيرة الحدوث واجمل زينة يتزين بها وجه الرجل وراس المرأة ولا سيما اذا كانت الشعور ناعمة طويلة مسترسلة على الكتفين او كانت ذوائب مرسلة على العنق والصدر والثديين او عقدت

على الرأس على هيئة تيجان تكال الجبهة وقمة الهامة الى غير ذلك من الاشكال التي تتخذها السيدات الجميلات اللواتي قد بَرِح عن فكرهنّ انّ شدّ الشعور على الازياء الكثيرة الاشكال مما يضرّ بالشعر وبصيلاته كثيراً وبفروة الراس خصوصاً فيتساقط عنها . فالوسيلة الفضلى لحفظ شعورهنّ على رؤوسهنّ هي ان يرفعنهُ بدون شدّ ضفائرهِ او ان يتركن ذوائبهُ مرخية على الكتفين وغير محبوكة كثيراً يتخللها الهواء بسهولة وان يفككنهُ صباحاً ومساء ويشطنهُ او يحككنهُ بفرشاة ثمَّ يربطنهُ ضفائر غير مشدودة واذا اضطررنَ الى اتباع الزيّ فليضفرنَ شعورهنّ كما يشأْنَ ولكن بعد اذ ينتهي النهار ليرخينهُ مفكوكاً على ظهورهنّ لكي ترتاح اصولهُ وبصيلاتهُ من الشدّ الشديد فيبقى متيناً ثابتاً *

ولما كان لكل قوم اصطلاح خصوصي بحلق الراس والذقن وسدل الشعر وتقصيره وارخاء ذوائبه منهُ الى غير ذلك من الازياء التي يتميز بها ظاهراً قوم عن آخرين والكل متبعون بذلك قاعدة توافق مناخ بلادهم من حرّ ورطوبة وما شاكل رأيت من الضروري ان اتكلم عن المنافع والمضارّ التي تحدث عن ذلك اجمالاً مراعاة لقوانين الصحة . فقص الشعر قصيراً جدّاً او حلقهُ يهيج الاوعية الدموية والاعصاب المنتشرة على الادمة فتنتبه هذه كثيراً وتحتقن تلك بالدم المتجمع فيها بسبب الموسى والمقص وتأْثير الهواء والحرارة وغير ذلك من الاسباب التي يتعرض اليها الراس فيشعر بحرارة واكلان وغيرها من الاعراض المزعجة . واذا تكرَّر حلق الراس مراراً او قصّ قريباً من الجلد تكراراً وكان الشخص صغير السنّ والمناخ بارداً قد تحصل امراض عديدة في الفروة وداخل الجمجمة ولا سيما اذا لبس بعد حلق الراس طربوشاً من صوف او تعمم بعمة سميكة ثقيلة واهمل النظافة او تعرض للرطوبة والبرد او الحرارة الزائدة واتخذ المآكل العسرة الهضم القليلة الغذاء كما يشاهد بين الفقراء الذين لا يراعون حقوق الصحة كما يجب . فمن ذلك يظهر ان

الاوفق في كل مكان ان يترك الشعر طويلاً قليلاً ولا يحلق البتة ولا سيما في الصغار الذين يتأثرون كثيراً كما ذكر من جميع التقلبات الجوية . وقد تقدم ان الشعر افضل المواد لوقاية الراس والدماغ من تلك التغيرات الكثيرة الضرر ولا سيما شعر الصغار الذي يكون ناعماً وخفيفاً . وقد تاكد ان حلق الشعر وقصهُ قصيراً مرّات عديدة يجلب اضراراً بليغة كاحتقان الدماغ والتهابات الغدد المجاورة والرمد وامراض الاذن ونوازل على الاسنان واللثة والحلق وهذه كلها كثيراً ما تصيب الكبار ايضاً اذا قصوا شعورهم قصيرة وكانوا ضعيفي البنية واهني القوى وتصيب ايضاً من قصّ شعرهُ قصيراً بعد ان كان طويلاً مسترسلاً فيلزم الانتباه اليهِ والاحتراز في قص الشعور او حلقها اثناء الامراض الدماغية وغيرها مما يستلزم ذلك لانهُ كثيراً ما يحدث عنهُ اضرار اشدُّ من المرض الموجب كما شاهد وقرَّر البعض من افاضل الاطباء . فما يجب عملهُ لحفظ الشعر صحيحاً ثابتاً ان نبقي فروة الراس سليمة من كل الامراض وان تنزع الاوساخ والمبارية الملتصقة باصول الشعر وكل المفرزات غير الصحية بحيث يعمل الجلد وظيفتهُ بدون معارض وذلك يتمُّ بالمشط والفرشاة والاغتسال بالماء والصابون او بالماء وحدهِ بشرط ان تكون حرارتهُ معتدلة لا تؤثر ببردها او بسخونتها في الدماغ ولا مانع من الادّهان بدهونات تطري الشعر وتلينهُ وتلمعهُ اذا كان مفرز الجلد غير كافٍ لذلك كالوصفة الآتية يؤخذ من نخاع عظم البقر المنقى ٨ دراهم ومن زيت اللوز المرّ ٣ دراهم يعطر بمادة عطرة ويدهن بهِ الشعر بطولهِ مع اصولهِ ويجب ان لا يكون عتيقاً ومعطناً . واما اذا زاد مفرز الراس الشحمي وكثرت المبارية فتجتنب الدهونات ويغتسل بماء النخالة او يدهن الراس بماء يدخلهُ شيء من السبيرتو او بهذا المركب يؤخذ ١ درهم بورق نقي ويذاب في ٥٠ درهم ماء مقطراً ويعطر ببعض النقط من روح الوانيلا او البرغموت او غيرهما .

وبالاجمال يقال انهُ من كان شعره رطباً عليهِ شيء من المفرز الشحمي فليجتنب الدهونات كلها لئلا يؤذي بزيادة المفرز او تهيج الفروة وسقوط الشعر وزيادة الوسخ ولا سيما اذا كانت الدهونات قد تعطنت او دخلها شيء من المواد المنبهة التي يستعملونها لانبات الشعر او انمائهِ كخلاصة خشب الكينا وصبغة القرفة وغيرهما . على انهُ يسوغ استعمال احدى الوصفات الآتية في الصلع او سقوط الشعر بعد بعض الامراض بدون خوف من ضرر يحدث عنها وهي ان يؤخذ من سلفات الكينا ٤٠ قمحة ومن بلسم بيرو ٣٠ نقطة ومن زيت اللوز المرّ ٣ دراهم ومن مخاع عظم البقر المنقى ٨ دراهم يدهن بهِ مساء . او ان يؤخذ من مخاع عظم البقر ١٦ درهماً ومن شحم العجل المحضر ١٦ درهماً ومن بلسم بيرو درهم ونصف ومن الوانيلا درهم ومن زيت البندق ٣ دراهم يذاب الكل على نار هادئة ثم يصفى ويعرك في هاون صيني . او ان يؤخذ من كلٍ من مخاع عظم البقر وزيت اللوز الحلو وزيت البندق درهمان يعطر بمادة عطرة ويدهن بهِ . — واما الطفل فيقتضي ان لا يمشط ولا يمسح شعره بفرشاة لان ذلك يهيج الدماغ ويجعل فيهِ احتقاناً شديداً بل يكتفى بمسحهِ باسفنجة ناعمة او بغسلهِ بماء فاتر وصابون خفيف فتسقط الهبارية والاوساخ واذا بقيت ملتصقة لا تنزع غصباً . واذا ظهر على راس الطفل قمل او صئبان فيجب نزعهُ حالاً بالغسل بالماء الفاتر والصابون او بوضع ورقة خضراء على الراس مدهونة بقليل من مرهم الزئبق فتسقط تلك الهوام حالاً واذا تركت القملة الواحدة سارحة في الراس ستة ايام يتولد منها ٥٠ بيضة تفقص بعد ستة ايام وتصير اهلاً للتوليد بعد ١٨ يوماً . وقد احصى بعضهم نسل اثنين من القمل في مدة شهرين فكان ١٨ الف صئبانة . فليتصوَّر ما يحدث من التهيج والمضار الشديدة عن دغدغة ذلك العدد الغفير الذي يرعى في فروة الرأس وما يقاسيهِ الاولاد من عذابها ومن حكّها بالاظفار ليلاً ونهاراً

لتسكين

لمسكين اكلاتها المزعج الامر الذي قد يحدث عنه نوع من الحمى وارق او شيء من السبات يزول حالما يتخلص المصاب من مخالب تلك الحشرات . على انه لا يخفى ان من كان رأسه محشراً لعدد عظيم منها يرعى باطمئنان فيه مدة طويلة كثيراً ما يصاب باعراض ثقيلة اذا اهلكه دفعة واحدة . ومما يستعمل لامانة تلك الجيوش الكثيرة غير مرهم الزئبق المذكور آنفاً مغلي التبغ او مغلي حشيشة القنطاريون والافسنتين او رماد السنديان او السرور او ملح الطعام او مغلي الثوم او الكرفس او البقدونس والكزبرة ومرهم الكبريت وهلم جرا . ويقتضي قص الشعر قصيراً وملازمة النظافة التامة وتنقية تلك الهوام المزعجة واماتتها *

ثم ان حلق شعر الراس او سقوطه والصلع لا يؤثران فيمن اعتاد على تعريض رأسه للتقلبات الجوية المختلفة وكان صحيح البنية واما من كان ضعيفاً كالشيوخ او لم يعتد على ذلك فيصاب بالريوماتزم او آلام عصبية واوجاع الاسنان او رمد والتهابات الاذن الخ فيقتضي الاعتياد على تعريض الراس للهواء وغسله مراراً قبل سقوط شعره او حلقه . والاعتياد على تدفئته يضر كثيراً لانه يجعله عرضة لامراض عديدة كالقرع وغيره ولا سيما اذا كان ما يلبس عليه ثقيلاً وسميكاً كالعمائم الكبيرة التي كانت تستعمل فيما مضى *

واما (طواقي الشعر) التي اصطلح عليها البعض لاخفاء الصلع او القرعة فينبغي انتظابها خفيفة على الراس وواسعة قليلاً بحيث لا تضغط عليه فتجعل فيه احتقاناً وتكون سبباً لاضرار بليغة وينبغي نزعها عنه مراراً لكي لا تحجز الابخرة وتمنعها عن التصعد ويلزم تنظيفها جيداً لئلا تصير مرعى للقطعان الصئبان ومأوى لبيوضها *

واما (اللحية) فقد تصرف بها الناس كثيراً على اختلاف اجناسهم فالشرقيون اجمالاً يتركونها طويلة كثيراً او قليلاً واهالي اوربا يحلقونها كلها او بعضها

كل امة حسب ذوقها واما اكثر شبان بلادنا فاتبعوا الزي الجديد وحلقوها وتأثيرها في الصحة تابع لفعل العادة فمن ربّاها وقى وجهه من تأثير التقلبات الجوية ومن حلقها واعتاد على تلك التقلبات كثيرًا ما يصاب ببثور جلدية يمكن تخفيفها باستعمال موسى حادة بعد تغطيتها بالماء السخن ثم غسل الجلد بعدها بالماء الفاتر لنزع بقايا الصابون واما من كان ذا لحية وتخلص منها فيتعرض لالتهاب او زكام الحنجرة والبلعوم والاذن والعين ولآلام عصبية في الاسنان والوجه الى غير ذلك من الاعراض التي يجب اتخاذ الوسائل الواقية منها قبل حلق اللحية *

العذرات · الغائط

ان التغوط يقتضي ان يكون مرة في كل ٢٤ ساعة على ان اصحاب المزاج الصفراوي والدموي والعصبي معرضون للقبض اكثر وكلما تقدم العمر زادت المدة بين دفعة ودفعة حتى تصير في الشيخوخة لا تقضى تلك الوظيفة الا مرة في كل ٣٦ ساعة او اكثر · وقد ذكرت حوادث بها كانت تبرز الامعاء مرة في كل اسبوع او اسبوعين واما كمية العذرات المبرزة فتتوقف على نوع الطعام والجنس بين ذكر وانثى والمزاج وغيرها فالاطعمة السهلة الهضم الكثيرة الغذاء تبقي قليلاً من الفضلات والذكور يبرزون اكثر مما يبرز الاناث · ومعدل الكمية هو خمسة اواق طبية في كل ٢٤ ساعة اي نحو ٤٠ درهمًا · اما لون الغائط فمتعلق بالصفراء ونوع الطعام وكل المواد المدخلة للجسم · فالمصابون باليرقان الذين لا تنصب الصفراء الى امعائهم مبرزهم ابيض وبولهم اصفر لان الصفراء الممنوعة عن الامعاء تصب في الدم · والنحاسون الذين يستنشقون كثيرًا من الدقائق النحاسية غائطهم اخضر والحدادون غائطهم اسود الى غير ذلك *

وبما ان التغوط المتواتر ينجم عن كثرة انصباب السوائل الى الامعاء

كان من الضروري ان يجتنب بقدر الامكان ما يهيجها للافراز كي لا تتعب وتصاب بامراض مزمنة فيها . ويغلط الذين يأخذون مسهلات ايام الربيع وهم في الصحة التامة ظنًّا منهم ان فيها فائدة لانهم يغصبون الطبيعة على اجراء ما ليست مكلفة اليه . وكذلك الذين يصابون بالقبض ويستعملون المسهلات المتواترة والحقن الملينة فان امعاءهم تتعوّد على عدم العمل الاّ بالوسائط الطبية *

ورائحة الغائط تتوقف على احد الامراض وعلى قلة هضم الاطعمة ونوعيتها فاذا كان هناك عسر هضم (دسبسيا) او تهيج او زكام او التهاب معدي معوي او يرقان تنتشر روائح كريهة جدًّا . وفي الرضع اذا حمض اللبن في المعدة تنشأ عنهُ روائح حامضة تحدث قولنجًا وتهيج الطفل للبكاء والصراخ . واكل القطاني والخضر والبصل والثوم وغيرها تكسب الغائط رائحة شديدة والمكابيس والعطريات تقللها *

ثمَّ ان الذين يأكلون ويشربون قليلاً ويتعبون اجسادهم كثيرًا يكونون معرضين للقبض بحيث لا يبرزون الاكل يومين او ثلاثة ايام مرّة واحدة ويكونون هدفًا لسهام الحميات . وبالاجمال المنهمكون في الاشغال الجسدية الشاقة يغوطون قليلاً والذين يعيشون في رفاهٍ يميلون غالبًا للين والاسهال لان الفضلات التي تبرز منهم عن طريق الجلد والبول اقلُّ من اولئك وعلاجهم يقوم باكل كمية قليلة من لحوم مشوية او ناشفة واستعمال الرياضة الجسدية الكافية . ويجب على الانسان ان لا يبقي القذرات في امعائهِ مدة طويلة لانها تجف وتيبس وتسبب لهُ التهابًا او بواسير وما شاكلها من امراض المستقيم والمقعدة هذا عدا عن ان بالتغويط يرتاح جسم الانسان وعقلهُ ولذا كثيرًا ما يحدث لاصحاب الافكار والاشغال العقلية انهم في تلك اللحظة في المستراح يحلّون مشاكل ومسائل غمضت عليهم وعسر حلها في قاعاتهم المزخرفة

بين الروائح الذكية والازهار الطيبة فيقتضي على كل انسان ان لا يهمل تلك الوظيفة البتة والاَّ يبدي عليها شيئاً من اشغالهِ واعمالهِ فيستريح جسمهُ ويرتاح عقلهُ لافكار كثيرة وقد اصاب واجاد من قال *

ولا تحبس الفضلات عند انهضامها ولو كنت بين المرهفات الصوارم

﴿ البول ﴾

البول هو مبرز طبيعي تفصلهُ الكليتان المعدّتان لتلك الوظيفة من الدم الدائر في الجسم ومعدّلهُ اليومي هو نحو ٥٢ اوقية طبية اي ٤١٦ درهماً للذكر البالغ على ان تلك الكمية تختلف بحسب اختلاف الفصول والطعام والشراب والرياضة وبعض الامراض فتزداد في بعضها كالبول السكري الذي تزداد فيهِ الجوامد ايضاً وتنقص في غيرها كالبول الزلالي وكثير من الحميات وما شاكلها من العلل التي يبرز فيها ماء كثير عن غير طريق الكليتين كالجلد والامعاء . وتزداد كذلك في الشتاء عنها في الصيف وكذلك بانواع المآكل والمشارب . فالخمر والبيرا والخضر مثلاً تزيدهُ والمآكل الناشفة تقللهُ . وكيف كان الامر ينبغي ان تتم تلك الوظيفة في اوقاتها والاَّ فينجم عنها اضرار بليغة تضعف المثانة وتشلّ جدرانها فتحدث الاطام (عسر البول) ولاسيما في الشيوخ الذين كانوا في زمن شبيبتهم لا يعتبرون الاوقات اللازمة للتبويل حال الاقتضاء اليهِ وكذلك قد يحدث تهيج والتهاب مزمن في البروستاتا او تكون حصاة من تجمع رواسب البول الفاسد ضمنها *

اما رائحتهُ فمتوقفة على نوع المأكول والمشروب فاذا اخذت التربنتينا تظهر في البول رائحة ذكية او بلسم كوباي فرائحة البنفسج او الراوند فرائحتهُ ولونهُ الاصفر او الثوم او الهليون فكذلك وهلمّ جرّاً *

واما لونهُ فاصفر باهت او كهربائي وقد يكون كالماء صافياً شفافاً او مسمراً او برتقالياً على انهُ كهربائي باهت عادةً وقد يصير مظلماً مكدراً اذا

برد بسبب رسوب بعض جوامده التي كانت محلولة فيهِ ولا يدلّ ذلك ضرورةً على مرض الا اذا كان كذلك حال ابرازه من المثانة كما في اليرقان الذي يكون فيهِ اللون احمر داكنًا وهو خارج ٠

﴿ افراز الاعضاء التناسلية ﴾

ان هذا الافراز يبتدئ متى دخل الانسان في سن البلوغ وذلك في بلادنا نحو السنة ١٤ او ١٥ وهو يرافق بضعف وانحطاط في البدن ٠ واذا افرط بافرازه يخشى على الجسم والعقل من الانحلال والاضمحلال فيصاب بضعف وقلة قابلية للاكل وعسر هضم وسوداء ويتغير ماء الوجه وتحدث امراض صدرية في المستعدين لها وعلل معوية للمعرضين لاسبابها وتشنجات وصرع وآفات اخر عصبية للعصبيين وغيرها لغيرهم فيعجل اجلهم وهكذا يموتون قصفًا فكم من الشبان فقدوا حياتهم وهم في ريعان شبيبتهم وكم من الامراض الطفيفة تحولت الى علل خبيثة بسبب كثرة افراز تلك المادة المنوية وبهذا المعنى قال ابن سينا

احفظ منيك ما استطعت فانهُ ماء الحياة يراق في الارحام

واذا نجا احدهم من تلك الاخطار العظيمة يقع في علل مزمنة تحزنهُ وتكدرهُ طول حياتهِ فيبقى نحيفًا قليل قابلية الطعام وتكون قواهُ العقلية مظلمة وذاكرتهُ ضعيفة ويعتريهِ بهر في عينيهِ وتتسع حدقتهُ وتسود جفونهُ وتنتفخ دلالةً على الاكثار والافراط وهكذا يفسد مزاجهُ وتنحط قواهُ ويشيب سريعًا ويموت عاجلاً ٠ واذا نجا من غوائل افراطهِ وصار ابًا لابناء فلا يكون اولادهُ الا ضعفاء نحفاء واهني القوى لا يحتملون اخف الامراض ذوي اجسام مهشمة غير متناسبة الاعضاء الامر الذي يشاهد كثيرًا في نسل من تزوج باكرًا وافرط بالجماع *

وضرر الافراط يفعل في البلغميين اكثر مما في الصفراويين وضررهُ

على الجميع في الصيف اكثر مما في الشتاء . ويقلّ الميل اليه باشغال العقل بامور عويصة او بالتفكر الدائم كما يرى بالسوداويين ولذا نرى العلماء وذوي الافكار الثاقبة قليلي الاولاد والفعلة والصناع وغيرهم ممن يشغل الجسم كثيراً كثيري النسل والبنين * وتلك الاعراض عينها تعتري النساء ايضاً اذا افرطنَ باستعمال هذه الوظيفة فيصبنَ باعراض اختناق الرحم وجنونٍ والتهابات مختلفة المراكز وغيرها من الامراض التي تعجل الموت . وكثيراً ما يصرن عقيمات بسبب كثرة تهيج الاعضاء التناسلية * وكثرة افراز المني تؤدي في الرجال الى فقدان الحيبويناب التي هي علة التوليد وهذا هو سبب قلة نسل المفرطين . والافراط بهذا الافراز يحدث ايضاً ضمار الخصيتين كما ان قلته تحدث تضخمهما *

هذا ويوجد اسباب كثيرة تقال المادة المنوية فتمنع المرء عن تطلب اجراء تلك الوظيفة وربما تبطلها منه تماماً فاضعاف عضلات الجسم بالتعب الزائد او المشي الكثير او الركوب او اسباب اخر منهكة تجعل الانسان قليل الميل واحياناً عنيناً وكل شيء يضعف الجسم والمعدة والعقل يضعف الافراز المنوي وبالعكس ما يريحها يقويه . ولذا يرتاح اليها الانسان صباحاً بعد نوم طويل به تنتعش قواه المعيية . وينفرّ منها بعد شرب مسهل او بعد الاستحمام السخن وفي حالة السكر وفي الصيف والحرّ الشديد او اذا كان مريضاً او ناقهاً او مصاباً ببرداء او علة عصبية او كان صائماً وبالاجمال اذا كان ضعيف القوى او عصبي المزاج *

والشبان في اول بلوغهم يمكنهم اجراء تلك الوظيفة مراراً في وقت وجيز ولكنهم عما قريب يعيون ويضعفون فيندمون على ما فرط منهم واما الرجال الذين بلغوا اشدهم فيحتملون ذلك اكثر ولا يصيبهم ما يصيب اولئك الشبان على ان الافراط يضر بالكل ضرراً بليغاً .

واما حفظ المني فيفيد ضعيفي البنية والذين يتعاطون اعمالاً مربحة واصحاب

الاشغال العقلية ولكنه يضر بالفعلة والصحيحي البنية والعضليين والاقوياء واحيانا يورثهم امراضاً عضالة فليعمل كل ما يوافقه *

واما القانون الصحي للجماع فلا يمكن تحديده لانه يختلف كثيراً باختلاف طبائع الناس وباختلاف احوال الانسان ذاته على ان الاضطرار اليه يحرك المرء على مباشرته ولا نعني بالاضطرار الاسباب المهيجة للشهوة الحيوانية كالشبق والغلمة وامراض المخيخ والنخاع الشوكي وتهيج الاعصاب الاستحيائية او الديدان في المستقيم والقوباء في الاعضاء التناسلية وغيرها مما يهيج الشهوة قسراً بل الاضطرار الصحي الذي بعد قضاءه يحصل للجسم لذة وانشراح وخفة للراس وطرب للدماغ بدون تعب او كلال الامر الذي لا يحصل لو قضي الجماع بعد احد الاسباب المهيجة المذكورة آنفاً . ومما يزيد النفس ميلاً اليه سنّ البلوغ والمزاج العصبي الذي به تهيج الشهوات باسباب مختلفة تطرأ على المخ والمخيخ فتثير فيهما الافكار الحيوانية التي تفعل في اعصاب الاعضاء التناسلية فتنبهها تنبيهاً شديداً على اتمام وظيفتها ولا يخمدها الا قضاؤها . وبسبب كثرة تأثر الدماغ يتضرر العصبيون من الجماع اكثر من غيرهم . واما الليمفاويون فلا ميل لهم الا قليلاً والشيوخ كذلك واما النساء فغلمتهنّ غالباً شديدة وهنّ لا يتضرّرنَ كالرجال لانه لا يفرز منهنّ ما يفرز من اولئك فلا يضني بدنهنّ الا من التنبه العصبي الشديد الذي كثيراً ما يورثهنّ امراضاً عضالة صعبة الشفاء *

واما كثرة افراز الاعضاء التناسلية سواء كان بالجماع او الاستمناء او الاحتلام فمجلبة لاضرار بليغة لا توصف وقد مرّ ذكر بعضها منها خفقان القلب والسوداء واحتقان الدماغ والسل الرئوي والشلل والعنّة والجنون وفقدان المروة والشهامة والجهل المستمر والفقر المدقع كما يرى بين الجهلة المفرطين فعلى الغلمان الاقوياء ان لا يقضوا تلك الوظيفة اكثر من اربع مرار في الاسبوع واما الكهول الذين تجاوزوا سنّ الاربعين فلا اكثر من مرتين

وبهذا المعنى قال احد الفلاسفة (صاحب الجماع مستمد من ماء الحياة فان شاء فليزد وان شاء فلينقص) *

ولما كان اجراء تلك الوظيفة الطبيعية تكراراً مضراً بالصحة والحياة كان من اللازم اللازب انها اذا حُملت عليها الطبيعة جبراً وكرهاً تسبب امراضاً اشدّ واخبث مما يسببهُ الافراط كما يظهر من الاستمناء باليد والاحتلام (اما الاول) فهو افظع التعسفات البشرية التي تهدي لفاعلها مقابلة لصنيعهِ اشرّ الامراض وتورثهُ الموت عاجلاً وهو مرض يسري الى كثيرين من الشبان بالعشرة الردية وقد يعتري بعض الشيوخ الجهلة . وهو يؤثر في المجموع العصبي فيهزل الجسم ويكسب الوجه هيئة خصوصية ويحدث ارقاً وضعفاً وانحطاطاً وتعباً ورجفاناً في الاطراف ودوياً في الآذان وبهراً وخفقاناً وعسر هضم وقولنجاً وسوداء وصرعاً وغيرها من العلل المضنية التي تجعل الانسان خيالاً ماشياً وقد يورثهُ السلّ بعد ان يكون اضعف عقلهُ وجسمهُ وقد يفقدهُ قوة رجوليتهِ على الاطلاق وينزع من قلبهِ النخوة والمروّة والحماسة والشجاعة والاقدام على عظائم الامور ويقصر اجلهُ ويجعلهُ تعيساً شقياً طول حياتهِ وكثيراً ما يسبب لهُ العتاهة والجنون الذي لا دواء لهُ . فعلى المعلمين والمربين ان يتيقظوا كل التيقظ لمراقبة الاحداث وردعهم عن تلك العادة السيئة وانذارهم بسوء العاقبة *

واما الثاني اي (الاحتلام) فقد يكون نهاراً وقد يكون ليلاً وهو يحصل بدون ارادة الانسان بلا جماع ولا اعتمار واكثرهُ ما يحدث في الليل وهو مضرٌ بالصحة كثيراً على انهُ قد يكون مفيداً اذا امتنع الانسان عن الجماع مدة طويلة واخذ يشعر بكرب في النفس واضطراب في الدماغ وثقل في الراس مع الم فيهِ وغير ذلك من اعراض الامتلاء التي يحصل فيها انقذاف مفرط يرتاح بهِ الجسد وكثيراً ما يحدث ذلك الانقذاف كبحران في بعض

الامراض

الامراض يدل على نهاية حسنة كما اورد ذلك بعض المؤلفين *

والاحتلام الليلي يرافق غالبًا باحلام عشقية مطربة تهيج الدماغ والنخاع الشوكي فتتنبه الاعصاب التناسلية لقضاء وظيفتها بعد اذ يكون الانسان قد شاهد ما شاهدهُ من الامور المهيجة للنفس والداعية للشهوات الحيوانية وذلك قد يتكرر في مدات بعيدة او متقاربة بعضها من بعض واذا لم يحصل وقتئذٍ جماع قانوني فتأخذ تلك الاحلام المهيجة بالغياب عن المخيلة شيئًا فشيئًا ويتكرر ذلك الانقذاف بدونها فيصير مرضًا مستعصيًا يضعف البنية كثيرًا وينهك الصحة انهاكًا شديدًا ويتغير المني ذاتهُ فيصير مائعًا مصليًا وتهيج الاعضاء التناسلية على الافراز من ادنى الاسباب كحرارة الفراش وشرب القهوة او الشاي وامتلاء المثانة والنوم على القفا وغير ذلك ولا سيما اذا رأى المصاب حلمًا ذكرهُ حوادث الهيام والغرام فيصبح مضطرب البال ضعيف القوى مصفرّ الوجه خامل الذاكرة . واما الاحلام المسببة ذلك فبعضها ناجم عن الدماغ بسبب التهيج الذي يكون قد اصابهُ اثناء النهار وبما شاهدهُ وسمعهُ من آثار العشق والوجوه الصبحاء والوجنات البيضاء وبعضها ناشئ عن تهيج الاعضاء التناسلية التي تؤثر في الدماغ فيتصور لهُ تخيلات عشقية والبعض الاخر عن تنبيه انعكاسي للنخاع الشوكي حاصل من امتلاء المثانة او سوء الهضم او غير ذلك *

واما الوسائط الصحية التي يجب اتخاذها لمنع هذا المرض المضني فهي اذا كان ناجمًا عن امتلاء وتكرر كثيرًا فلا افضل من الجماع القانوني والرياضة الجسدية الكافية مع الاقتصار بالمآكل والنوم على فراش غير مرن او طري والتدثر بغطاء خفيف والامتناع عن النوم على القفا او على وسادة واطئة والقيام باكرًا وعدم المكث في الفراش بعد الاستيقاظ واذا كان المصاب أُضني كثيرًا بكثرة الاحتلام وتكراره فعلاجهُ كعلاج جالدي عميرة بالرياضة

الوافية والاستحمام البارد والمقويات والمآكل المغذية والمباشرة المسرّة واتخاذ كل ما يوافق الصحة من الوسائط الصحية والاقلاع عن الافكار العشقية وما يهيّج الشهوات الحيوانية *

واما النساء فكثيرًا ما يُصبنَ بالاعراض ذاتها التي تصيب الشبان خلا انقذاف السيال المنوي الذي لا وجود له فيهنّ فيعرض لهنّ احلام عشقية وتصورات وهمية واضطراب عمومي يعقبهُ افراز مادة مخاطية غزيرة تبلّ اعضاء التناسل والثياب التي تلامسها وهذا لا يصيب غالبًا الاّ كثيرات الشبق ويضرّ بهنّ كثيرًا وقد يصيب ذوات البنية القوية اللواتي يشتغلنَ اشغالاً متعبة ولا يحصل لهنّ عنهُ ضرر يُذكر *

(افراز الاعضاء التناسلية في المرأة) لا حاجة هنا لتعريف الافراز الطمثي الذي تفرزهُ الاعضاء التناسلية في المرأة لان ذلك من متعلقات الفسيولوجيا انما ما نذكرهُ هنا هو انهُ في زمن بلوغ النساء الذي يكون نحو السنة الرابعة عشرة في بلادنا وبعد ذلك في الاقطار الباردة ياخذ يسيل من اعضائهنّ التناسلية مادة مخاطية محمرة اولاً ثم دم صرف يبقى كذلك نحو سبعة ايام ثم ينقطع ويتجدَّد بعد نحو ثمانية وعشرين يومًا ولا يزول ما دامت الصحة موجودة حتى سنّ اليأس اي نحو السنة ٤٨ من العمر . وفي اول البلوغ يعتري الابنة تغيير في احوالها الجسدية فينمو جهازها التناسلي كلهُ ويرتفع الثديان ويتلي الجسم مادة دهنية بين نسيجهِ الخلوي وهكذا تكتسب هيئة جمال ولطف وتزيد رونقًا واعتدالاً واما احوالها الادبية فتتغير ايضًا ويأخذ عقلها بالافتكار وقلبها بالانشغال فتغدو كأنها مسلوبة الجنان تحبّ العزلة والانفراد لتلتهي بمغازلة هواجسها . ومن جرى احتقان الاعضاء التناسلية الشديد تشعر بوهن وانحطاط عموميين ودغدغة في تلك الاعضاء وآلام في الراس وضعف في الهضم حتى يسيل الطمث فتخف تلك الاعراض ثم تتجدَّد في الطمث

التالي وهكذا تزداد سكونًا الى ان تختفي تمامًا وقد تبقى في كثير منهن مدة طويلة . وبما ان الجسم يكون وقتئذٍ في حالة هيجان كلي والاعضاء التناسلية في احتقان شديد فيجب الاحتراز من عمل اسباب تقطع ذلك السيال الذي هو ميزان لصحة النساء وما يجب اتخاذهُ حينئذٍ من الوسائط هو ان لا تعرّض المرأة للبرد والرطوبة على الاطلاق ولا تبلّ رجليها بالماء البارد ولا تنتقل من محل دافئ الى محل رطب ولا تغتسل بالماء سخنًا كان او باردًا ولا تنفعل انفعالًا نفسانيًا أيًا كان ولا تنهك جسمها بالتعب ولا تأكل أكلًا ثقيلًا وبالاجمال ان تتخذ كل ما يؤول لحفظ الصحة وراحة الجسم والّا فيتجه تيار الدم من الاعضاء التناسلية نحو الاعضاء الرئيسة كالقلب والرئتين والدماغ والمعدة والامعاء فتصاب بعلل مختلفة شديدة الخطر . فالاحتراز في ذلك الحين ضروري جدًا والابتعاد عن المباضعة واجب راحةً لصحة المرأة ووقايةً للرجل من امراض تعتريه ولو انكر البعض اضرار السيال الطمثي به . على ان شروط النظافة ودماثة الاخلاق تأبى اجراء ذلك وجميع الحيوانات غير الناطقة تنفر منهُ *

واما السيال الذي يفرز اثناء الجماع وحين الاحتلام في كثير من النساء وقت شعورهنّ باللذة العظيمة ليس منيًا كما ظنّهُ الاطباء الاقدمون وجاراهم عليهِ عامّة الناس انما هو سيال مخاطي يفرز غالبًا في العصبيات بسبب شدّة حساسيتهنّ وكثرة هيجانهنّ ولذا لا تتضرر النساء من كثرة المباضعة كالرجال على انهُ يجب عليهنّ اتباع الوصايا المنصوصة للقانون الصحي في اولئك والامتناع عن الافراط لئلّا يصبنَ بما يصيب المفرطين كما مرّ آنفًا *

الرياح والغازات

ان الرياح الغليظة التي تنتشر في المعدة والامعاء بعضها يدخل عن طريق الفم مع الاكل والشرب والبعض الآخر يتكوّن فيها ذاتها عن اختمار المآكل

المختلفة ولا سيما النباتية وعن قوة حبوبة في نسيجها لكي تحفظ جدرانها بعيدة بعضها عن بعض وتمنع التصاقها وهي اذا كانت قليلة تفيد كثيراً لانها بروزنها تقي الامعاء من التأثيرات الخارجية التي تعرض للبطن كالضغط والمشي والوثب والركض وهلمّ جرّا . وتلك الارياح مؤلفة من عناصر كثيرة بعضها ذو رائحة وبعضها خالٍ منها على ان اكثر رائحتها متعلقة بالمآكل التي تدخل المعدة وهي منتشرة في كل اقسام القناة الهضمية ويختص الهيدروجين المكبرت ذو الرائحة الكريهة بالمعى الغليظ (اي القولون) فقط . وهذه الارياح تختلف كمية بحسب المآكل والاعراض التي تصيب الجسم من برد ورطوبة ومرض معدي او معوي او مرض عصبي كالهستريا او ضعف في نسيج المعى ذاتهِ كما يحدث في الناقهين من الامراض وفي من يعيش عيشة راحة وسكون ويشغل عقلهُ اكثر من جسمهِ . وهي تنتشر عن كثرة الاكل ولا سيا الغليظ منهُ وما يحوي نشاء والياقا نباتية كالكرنب والملفوف وغيرها وتكثر في الاناث وفي سنّ الطفولة او الشيخوخة وتكون قليلة في الذكور وفي الكهول والاولاد . وكثيراً ما تتوقف على حالة الدماغ اثناء هضم الطعام فاشغالهُ وتبلّدهِ باشغال عويصة وتأثرهُ بانفعالات نفسانية كالكدر والغم واصابتهُ بمرض الوسواس والماليخوليا (السوداء) تزيد القراقر والارياح في البطن اذا هي لم تفلت عن طريق الفم او المستقيم او كليهما وحينئذٍ تسبب المغص والقولنج وكثيراً ما تكون علة للاسهال والسدد وغيرها من الامراض وفي الاطفال قد تورث تشنجات قوية جزيلة الخطر . وللتحفظ من تلك الاعراض يجب افلات الغازات عن احد الطريقين المذكورين وبما ان اللياقة ودماثة الاخلاق تمنع من ارسالها بحضر الاخرين لصوتها المزعج ورائحتها الكريهة تعرّض للذب عنهُ بعض القياصرة الرومانيين المدعو كلوديوس واصدر اوامر بها يحث بها من يرغب في ارسالها باي مجلس كان بدون حياء او خجل محتجاً بان

بقاءها في الامعاء يضرّهُ ضرراً بليغاً . على ان كثيراً من تلك الغازات يختفي بدون ارساله للخارج باستعمال المقويات والعطريات كالقرفة والقرنفل والفلفل والانيسون والاينز الكبير ينبك، وغيرها مما مرّ ذكرهُ في فصل الافاويه (صفحة ١٠٧) وللوقاية من حدوث تلك الارياح في الامعاء يجب على الانسان ان ياكل اكلاً خفيفاً ويمضغهُ بالاسنان مضغاً جيداً ويحافظ على رجليهِ وبطنهِ من البرد والرطوبة ولا سيما اثناء الهضم ويقي ذاتهُ من القبض والاسهال ويروض جسمهُ رياضة كافية لتكتسب عضلاتهُ قوة ودورتهُ الدموية اعتدالاً وهكذا تصلح حالهُ ويرتاح من شيء يزعجهُ كثيراً *



القسم الثالث

الامزجة

ان اعمال وظائف الجسد المختلفة ليست في جميع الناس على السواء فتتغلب احدى الوظائف في بعض ويتغلب غيرها في غيرهم وقليلون هم الذين تشتغل قواهم الجسدية على مناسبة بدون زيادة او نقصان وهذا الاختلاف يدعى مزاجاً وعليهِ توجد في البشر امزجة شتى حسب تغلب احدى قوى الجسد المختلفة مثال ذلك اذا تغلبت وظيفة الكبد نتج المزاج الصفراوي او تغلب المجموع العصبي فالمزاج العصبي الخ ولكن اشهر تلك الامزجة الخمسة الآتية المزاج الصفراوي والعصبي والدموي والبلغمي والعضلي *

والامزجة اما ان تكون غريزية في الانسان او مكتسبة من المؤثرات التي تطرأ عليهِ مدة حياتهِ بتقلبات السنين والفواعل الخارجية كالتربية والعادة والرياضة والغذاء وغيرها مما يؤثر في البنية كلها ويغير طبيعة الانسان من حال الى حال فينمو الجزء المتأثر اكثر من غيره ويتسلط على باقي الاعضاء فمن تعاطى الاعمال العقلية والمباحث الادبية نما فيهِ الدماغ واشتد اتقاداً ومن انهمك بالتهام المآكل الكثيرة نمت فيهِ المعدة والجهاز الهضمي ومن مال للشبق تهيجت فيهِ الاعضاء التناسلية وتغلبت على مجموع البنية كما يظهر في

الموسات ومن اهتمّ بالاشغال الجسدية نما فيهِ الجهاز العضلي ومن كان قليل الدم ضعيف الجسم يزداد جهازهُ الدوري حسنًا بالكريات الحمراء اذا هو اكل ماكل كثيرة الغذاء ومن كان مصفرّ الوجه مترهّل الاعضاء بسبب انحجابهِ عن النور يزداد رونقًا ويشتد قوّةً اذا تعرّض لتأثيراتهِ وهكذا قس . وكل ذلك دليل على انهُ يمكن للانسان ان يغير شيئًا من مزاجهِ او يكتسب مزاجًا جديدًا ويخفي آثار مزاج قديم خُلق فيهِ اذا هو سار على قواعد علم الصحة ورضخ لفعل المؤثرات الخارجية على ان لذلك حدود لا تتعدَّاها سلطتهُ وهناك آثار مؤثرة لا تمحوها يدُ القادرة فلا يستطيع ان يبدل المزاج البلغمي المحض بالدموي القح ولا ان يزيل حدة المزاج العصبي وشدَّة حساسيتهِ وذبذبة افكاره من قلب صاحبهِ ويعوّض عنهُ ببرودة البلغمي وثباتهِ انما ما يستطيعهُ هو تبديل ما دون ذلك اي ما تفعل فيهِ العوامل الخارجية والمؤثرات التي يدبرها الانسان كما يشاء وبذلك يغير احوال الجسم واطوار العقل *

المزاج الصفراوي

صاحب هذا المزاج تغلب فيهِ وظيفة الكبد فيزداد فيهِ افراز الصفراء التي لها تأثير عظيم في المعدة والامعاء فيزداد فعلها وعملها وتشتغل اكثر من غيرها من الاعضاء وهو يتميز بالشجاعة وحدَّة الذكاء وكثرة الحركات واعتدال القامة وسمار البشرة وجفاف الجلد وحرارتهِ وسواد الشعر وشدة النبض . اما المعدة فقوية سريعة الهضم تحتمل الصوم طويلاً واما النوم فقليل وكلهم لهم اميال خصوصية للبحث في مواضيع غريبة فيرغبون في الوحدة والافتكار في مباحث تجلب السوداء وقد يصابون بالجنون وهم يعرفون بالكبرياء ومحبة الذات والجرأة والغيرة والحقد ومحبة التقدم والترأس على غيرهم وكلهم اصحاب إقدام على عظائم الامور فمنهم كان اسكندر ذو القرنين ويوليوس قيصر وبطرس الاكبر ونبوليون الاول وغيرهم عدد من المشاهير لا يحصى *

وتفيدهم الرياضة والتنزه والسكنى في البرية وتتغلب فيهم امراض الكبد والمعدة والامعاء وكثيراً ما يصابون بالبواسير . ولما كانوا ذوي معد قوية كانوا غير محتاجين للمنبهات واذا اكثروا منها او ادمنوها يعرضون ذواتهم لامراض كثيرة بكثرتها وبكثرة الاكل وهم يرتاحون للاطعمة الحامضة والنشائية والحبوب والقطاني والخضر واللحوم الطرية والخمر الخفيف الابيض والاستحمام الفاتر وذلك يوافق كل سكان الاقاليم الحارة الذين يغلب فيهم هذا المزاج وتضرهم المطالعة الكثيرة وكذلك الاشغال التي تستدعي السكون وقلة الحركة والغضب وكل الانفعالات النفسانية لانها تؤثر فيهم كثيراً ويطول وقت هذا الانفعال فيهم اكثر مما في سواهم وكذلك الاشربة الروحية كالعرق والروم والقهوة واكل الحبوب اليابسة والتدخين وما شاكل ويلزمهم ان يداروا ذواتهم بالاطعمة المرطبة والعيشة المقننة وان يجتنبوا الافراط بكل الاشياء والانفعالات النفسانية وبلاحظوا قبض الامعاء ويروضوا اجسامهم كثيراً *

المزاج العصبي

يتميز اصحاب هذا المزاج بكبر الراس وسعته وهم يميلون للاشغال العقلية ولهم مخيلة واسعة وفيهم خفة وعدم ثبات في الافكار ويعرفون بنحافة الجسم ودقة العضلات وضعفها وكثرة الحركات وسرعتها وبياض الجلد ورقته وحدة البصر وخفة النوم ورؤية الاحلام الكثيرة وشدة الحساسة والعشق والشجاعة وقلة الثبات وهم كما قال الشاعر .

كريشة في مهب الريح ساقطة ... لا تستقر لها حال من القلق

اما امراضهم فتختلط حالاً باعراض دماغية وهي شديدة الخطر . والنساء من اصحاب هذا المزاج حساسات جداً يتأثرن سريعاً من الامور المضادة لخواطرهن وهن معرضات للخفقان والامراض العصبية ذوات نبض خفيف

ولون

ولون ابيض وجلد ناعم وادنى اضطراب او غم او كلام مؤثر يفعل فيهن كضرب الحسام في غيرهن فيصبن سريعًا باعراض اختناق الرحم (هيستريا) وهذا المزاج يوجد غالبًا وحدهُ غير مختلط مع غيره وصاحبهُ يشعر دائمًا ببرد الاطراف ويتأثر من رطوبة الوقت كثيرًا اكثر من غيره وكذلك من البرد . ويجب على من كان بهذه الصفات ان يتجنب كثرة الاشغال العقلية ومطالعة الروايات المهيجة التي كثيرًا ما تسبب امراضًا ادبية وجسدية ولاسيما للنساء وكذلك شرب القهوة والعرق والدخان والخمر الصرف ويفيدهم شرب الماء البارد والرياضة الجسدية والخمر الممزوج والاطعمة المغذية والتنزه والاستحمام الفاتر وهم معرضون غالبًا للامراض العصبية كالهستريا والماليخوليا والجنون بانواعهِ *

المزاج الدموي

في الدمويين يزيد تنبه وظيفة الرئتين والدورة الدموية ولذلك يتصفون بسعة الصدر وشدة النبض وغلاظة الاوعية الدموية ويعرفون بعظم الجسم وامتلائهِ وشقرة الشعر وبياض الجلد او لونهِ الخمري واحمرار الوجنتين ونورانية الوجه وحدَّة البصر واعتدال السمن ودقة الرقبة وضخامة العضلات وحرارة البدن فيبتعدون عن النار ويحتملون الشقاء والتعب ويميلون للعشق وكل الامور الادبية . وهم معرضون لخفقان القلب والاحتقانات الدموية والنزيف والامراض الالتهابية الحادة ولهم قدرة عجيبة على احتمال الامراض العضالة التي لا تطول مدتها فيهم كما تطول في غيرهم وينجون من اخطارها بكل سهولة اذا لم يصابوا حينئذ بعرض خارجي او لم يتعالجوا معالجة سيئة وانما تخيفهم امراض الرئتين الالتهابية وعلل الاوعية الدموية . ويضرهم كثيرًا الغضب والكدر والركض وكل ما يهيج الدورة الدموية ويفيدهم التنزه والرياضة المعتدلة وينتفعون كثيرًا من شرب الماء البارد مع الاكل ومن الاطعمة التي

تكثر سوائلها (اما الاطعمة الناشفة كالمشوي وماماثلة فلا تفيدهم كثيرًا) ومن اكل الخضر والفواكه والحبوب وكل ما يمنع غذاء قليلاً ولا يزيد كثافة الدم . ويجب عليهم ان يتجنبوا كل ما يهيج الدورة ويولد الحرارة كشرب الخمر والعرق والروم وان يحافظوا على اتمام وظائف الجسد ما امكن ويفيدهم شرب القهوة والاستحمام البارد *

وهم يتصفون بسعة العقل وقوة الذاكرة والمخيلة وقلة الميل للمطالعة وعدم الثبات في المعاشرة والصحبة وشدة التهيج لاسباب طفيفة في بعضهم والحلم وطول الاناة والاحسان وما شاكلها من الخصال الحميدة في اخرين منهم *

ويدعى هذا المزاج بالدموي ليس لكون الدم يزيد فيه عن غيره من الامزجة بل لكونه اكثف بكثرة الكريات الحمر الموجودة فيه ولذلك الاصابة بالسكتة الدماغية لا تنحصر فيهم بل تحصل ايضاً في غيرهم من اصحاب الامزجة المختلفة وماجرى الاصطلاح عليه بالفصد فى اوقات مختلفة لتخفيف الدم غلط لا يتناهى فالاولى اجتنابه *

المزاج الليمفاوي . اي البلغمي

في هذا المزاج تتغلب السوائل البيضاء كالبلغم والليمفا ومصل الدم الخ واصحابه يكونون غالبًا بيض اللون شقر الشعور وناعميها ذوي جلد طري قليل الشعر وعيون قليلة الحركة والغزل ويتميزون بضخامة الاذنين والشفتين والمنخرين وكبر الحوض ويوفر السيال النخامي وكثرة البلغم والنفث وقلة احتمال التعب وقلة الاكل وصعوبة الهضم وبطوء النبض وخفته وكثرة النوم ويعتريهم كثيرًا الاصفرار (الانيميا والكلوروس) بسبب قلة الكريات الحمراء في الدم وقليلاً ما يصابون بامراض عصبية ولا يغلبهم الهيام والعشق ولا يميلون للاشغال الجسدية والادبية ولا يسرّون منها بل يحبون السكينة والهدو واذا اصيبوا بمرض فيطول شفاؤهم منه ويعسر برؤهم *

وهذا

وهذا المزاج يتغلب في النساء والاولاد ويتعرض اليهِ من قطن محلات كثيرة المياه رطبة التربة سبخة او مستنقعة ومن سكن الاقبية والغرف العتمة الكثيرة الاقذار ومن اكثر من اكل الاطعمة المتعفنة والمقددة كالاسماك الفاسدة والفواكه المتعفنة ويتغلب حدوثهُ بين الفقراء . ويفيد اصحاب هذا المزاج كثيرًا التعرّض لنور الشمس والهواء النقي الناشف والنظافة واكل اللحوم الجيدة والاطعمة الناشفة وشرب الخمور باعتدال والرياضة الجسدية والرقص وتجنب النوم الطويل ولا سيما بعد بزوغ الشمس . ويضرهم شرب الماء الكثير ولا سيما ليلاً والفصادة وكل ما يضعف الجسم . وكل الامراض التي تصيبهم تتحوّل الى نهاية محزنة فلا يحتملون اعراضها الا قليلاً واكثر الموت يكون بين صغارهم كما يرى في الاطفال اثناء التسنين واذا نجوا منها فتتحول الى امراض مزمنة عسرة البرء اما النساء منهم فيصبنَ بالسيال الابيض ويكثر السل الرئوي بين اصحاب هذا المزاج . واغلب المعرضين الى هذا المزاج هم الاولاد الصغار من سنّ الثلاث الى عشر سنوات وكلهم ذوو ميل شديد للمطالعة والدرس . ويفيدهم النظافة والاستحمام الفاتر ثم البارد والطعام المغذي والرياضة المعتدلة وسرعة التطبيب اذا أُصيب احد بعلة من العلل مهما كانت طفيفة . وتحت هذا المزاج يدخل المزاج الخنازيري الذي يتعرّض صاحبهُ لامراض مزمنة في الغدد الليمفاوية والاغشية المخاطية كالمخرين والعيون *

﴿ المزاج العضلي ﴾

في هذا المزاج تنمو عضلات الحركة الارادية ويكون صاحبهُ قوي الجسم قليل السمن اذا جلد قاسٍ متين ولون اسمر او حنطي عديم الميل للمطالعات والاشغال العقلية وشديد الحركات في الرياضة الجسدية ذا معدة قوية سريعة الهضم . وهو يصاب بامراض قوية ويجب عليهِ ان يتجنب

الاطعمة الكثيرة الغذاء ولا يفتر عن الحركة والاّ فيلقي جسده في العلل *

الامزجة المختلطة

ان الامزجة المذكورة آنفاً يندر ان تكون منفردة وحدها بل يتغلب وجودها مختلطة بعضها ببعض فقد يكون في الانسان مزاجان او اكثر وحسب حسن الموافقة وعدمها تكون صفات ذلك الانسان حسنة او ردية مثال ذلك اتفاق المزاج الدموي الصفراوي يجعل المرء كريم النفس ذات حسنات كثيرة وسيئات قليلة واليه يعزى اكثر مشاهير العالم . والمزاج الدموي العصبي يتغلب في الرجال الذين يكونون حسني الشكل اصحاب ذكاء وذوي نشاط في اشغالهم وذوي صحة قليلة . والمزاج الدموي البلغمي يوجد اكثر في الرجال ولا سيما سكان الاقاليم الشمالية ذوي اللون الابيض والاشقر وهم عديمو الاقدام على كبائر الامور فلا يوجد بينهم مشاهير الاّ قليلاً *

والمزاج الدموي العضلي يجعل الانسان كثير اللحم والدهن شديد الحرارة وقصير الحياة . والمزاج العصبي البلغمي يتغلب حدوثه في الاولاد والنساء الجميلات الحسنات المنظر والسمينات اللواتي لهنّ قدرة على احتمال المصائب بدون ظهور علامات تدلّ على اضطرابهنّ . واصحابه يكونون ذوي صبر وذوي عقول ثاقبة وامانة وصداقة يحفظون الوداد ويعملون الخير ويحسنون للآخرين ويكظمون الغيظ ويندمون اذا غضبوا ولا يخلون من الشواذّ احياناً في افعالهم . والمزاج العصبي العضلي يجعل الانسان سميناً كثير الاحتمال للاتعاب والمشاق شديد الانهماك بالامور المضادة للصحة وكثير الميل للشهوات الحيوانية *

والمزاج الصفراوي البلغمي يجعل الانسان اسمر اللون دقيق الانف اسود الشعر قليل السعي عرضة لامراض كثيرة *

والمزاج الصفراوي العضلي يجعل صاحبه قوياً شديد الاحتمال للاتعاب الجسدية صبوراً وعديم الميل للاشغال العقلية *

والمزاج البلغمي العضلي يؤثر خمولاً وكسلاً ويصير صاحبهُ سيئاً عديم الاكتراث بجميع الامور التي تستدعي امعان الفكر *

هذا وكثيراً ما توجد ثلاثة من الامزجة المذكورة او اكثر مختلطة وعليها تتوقف حالة الانسان الادبية والجسدية على ان للعمر والاقليم ونوع الاطعمة والمهن والتربية والعادة تأثير عظيم في جميع الامزجة بحيث بواسطتها تتبدل بغيرها او تتنوّع عن حالتها الاصلية كما مرّ في اول هذا الفصل *

الوراثة

لا احد ينكر ان الانسان يرث من ابويهِ كثيراً من صفاتهما الجسدية الظاهرة واحوالهما الادبية بحيث يشبهها كثيراً وعلى ذلك نشاهد النباتات والحيوانات ونراها اذا كانت داجنة تخلف مثلها ولا تعود لحالتها الطبيعية الاصلية الاَّ بعد عبور مدة مديدة مع عدم وجود وسائل التربية التي كانت موجودة من ذي قبل اذ كان يعتني بها الانسان . وقبل الدخول في البحث عن احوال الوراثة وكيفيتها والامراض الموروثة وما شاكل نرى من اللازم تمهيد ذلك بمقدمات نؤسس عليها تلك الاحوال فنقول

ا — ان نباتات عديدة قد تغيرت عن حالتها الاصلية الطبيعية بواسطة التربية والاعتناء الزائد واذا زُرعت بزورها تنتج نباتات مثلها تماماً كأن التربية أثرت فيها وفيما ينتج عنها ومن الملاحظ ان تلك النباتات لا تعود لحالتها الاولى البرّية الاَّ بعد اهمال الاعتناء وتركها لتدبير الطبيعة مدة سنين عديدة كما يرى في الورد والتفاح والدراقن وكل الاثمار والازهار التي يُعتني بها الانسان *

٢ــ كما ان الانسان يستطيع على تغيير هيئة النباتات يقدر ايضًا على تحويل هيئة الحيوانات الى حالة اخرى غير التي كانت عليها سابقًا فيمكنهُ ابداع حيوانات جديدة واكسابها الصفات التي يشأها بواسطة التربية والتدبير المناسب وقد توصل رجل في انكلترا يدعى باكويل الى تلك الغاية واكسب البقر المتخذ للذبح هيئة غريبة وذلك بواسطة التربية وتوجيه الغذاء المناسب الى حيث يقصد فاعطاها ما يوافق لنمو جهازها العضلي فصارت سمينة في الغاية تاتيهِ بارباح وافرة اذا ذُبحت واما قوائمها وراسها فكانت صغيرة وضئيلة واما الجلد فكان رقيقًا والصدر وسيعًا واللحم يزن ثلثي ثقل الجسد وبما ان القرون لا تنفعهُ شيئًا جعل بقرهُ بلا قرون وهكذا ابدع في ذلك الجنس من الابقار صفاتًا توافقهُ كل الموافقة وتاتيهِ بارباح باهظة جدًا وتلك الصفات انتقلت الى النسل ايضًا ولم تزل محفوظة فيهِ تميزه عن غيره ولن تزال كذلك مدة طويلة . وباجتهاده توصل ايضًا الى تغيير هيئة الغنم فاكسبها لحمًا جزيلاً وصوفًا طويلاً وهكذا فعل في الخيل فجعلها ضخمة الجثة شديدة البنية قوية على سحب الاثقال وتعب الاشغال وهذه الصفات لا تموت في الخلف بل تظهر على الدوام في سلالة تلك الحيوانات المشهورة في بلاد الانكليز *

٣ــ لما كانت الحيوانات تورث نسلها الصفات الظاهرة المتصفة بها كل حسب جنسهِ كان من الضروري ان تكسبها صفاتها الداخلية الغريزية على سبيل الوراثة ايضًا وهذا امر غير منكر اذ نرى اجرية كلاب الصيد مثلاً ذات نباهة كلية وميل عظيم للصيد خلاف باقي جنسها ومثلها نسل الحيوانات الاخرى من اي جنس كانت وبمثل هذه الخصال يتميز الجيد من الردي *

٤ــ من المؤكد ان بالوراثة تنتقل صفات الانسان الخارجية العمومية وصفاتهُ الدقيقة الخصوصية فكثيرًا ما يعرف الابن من صفات مشتركة بينهُ

وبين ابيهِ بمقاطيع السحنة ونغمة الصوت وطول القامة والحركات وبعض العوائد الخصوصية وغيرها ولا نعني بذلك ان صفات الوالدين الجسدية تنتقل بذاتها وتتورَّث الى البنين تماماً انما نريد انهما يكسبان النسل شيئاً من صفاتهما الخصوصية المميزة وبخاصة رسمها الطبيعي والهيئة والقامة واللون والمزاج والبنية والمرض واكثر التشوهات والعيوب الجسدية التي فيهما وكذلك احوالهما الادبية فمن كان ابيَّ النفس كريم الفعال حميد السجايا كثير المعارف والآداب يكسب نسلهُ بعضاً من تلك الصفات الغريزية فيشبه الابن الاب ولذا يختار بين الناس ذو الاصل الرفيع ويعرف الاصيل من فعالهِ كما يُعرف الفرس الطيّب من خصالهِ *

٥ ـــ مما يظهر صحة انتقال الصفات الخارجية بالوراثة تزوج نوع لآخر كما يُرى في البغل الذي يحوي صفات الفرس والحمار وكما يشاهد في نسل الابيض اذا تزوج زنجية حالكة السواد فان صفاته مكتسبة من الاثنين لونهُ حبشي وشعرهُ جعد وهذا الحبشي اذا تزوج بيضاء يخلف اولاداً ذوي لون فاتح وشعر مسترسل وهيئة بعيدة عن هيئة العبيد وهكذا فقس *

٦ ـــ من الملاحظات الثابتة التي لا يُردُّ عليها ان عيوب الوالدين والتشوهات الجسدية تنتقل الى النسل بالوراثة كالعتاهة والجنون والصم والشفة الارنبية والشفة الجلعاء والفتوق وغيرها مما سيأتي بيانهُ ادناه وهكذا ايضاً امراض العيال الجسدية كالسل والخنازير وما شاكلها فانها تتورث بدون ادنى ريب *

فمن ذلك كلهِ يظهر ان الوالدين يورثان نسلهما كثيراً من صفاتهما الجسدية وامراضهما وبما ان من فوائد علم الصحة البحث عن صالح الافراد والعيال والهيئة الاجتماعية وبما ان الوراثة المرضية ذات تاثير عظيم في عموم الناس وجب علينا ان نقف قليلاً عند هذا البحث ونمعن النظر فيهِ علنا

تزيل بعض الفساد الوراثي الموجود في قلب عيال كثيرة وتخفف مضارّه الشديدة التي تاتي الهيئة الاجتماعية . على انه يقتضي علينا ان نميز اولاً الامراض الوراثية التي تكون متأصلة في الام من التي تعتري الطفل اثناء خروجهِ من الرحم كما يحصل كثيرًا في المرض الزهري اذا كان هناك قرحة حديثة العهد وانتقل سمّها الى الجنين حين الولادة ويجب علينا ايضًا ان نعرف انهُ توجد اسباب كثيرة عمومية تؤثر في افراد عائلة واحدة وتظهر نتائجها فيهم اذا لبثوا تحت فعلها مدة طويلة فلا نقول ان ذلك المرض العمومي الذي الم باكثرهم وصلهم على طريق الوراثة كما يحدث لكثير من العيال الساكنة في محال رطبة قذرة وقليلة التهوية فان افرادها يصابون غالبًا بالخنازير (كما يشاهد جليًا بين الفقراء) واذا اصيبوا فيورثون اولادهم استعدادًا قويًا لذلك المرض وهؤلاء ينتجون نسلاً خنازيريًا . ولا نعني بالوراثة هنا انتقال الامراض ذاتها من الآباء الى البنين بل الاستعداد لتلك الامراض والميل الشديد للتأثر منها الامر الذي يساعدهُ السنّ والاسباب المهيجة مع وجود الجرثومة الفاسدة في البنية وعليهِ يكون لعلم الصحة دخل عظيم في اصلاح ذلك الاستعداد ونزع الظروف الموافقة ثم ازالة العيوب المرضية ولاسيما لان الطبيعة تميل دائمًا للنظام والتحسين والعود لهيئة الكمال وهذا هو السبب في عدم ظهور العيوب المرضية في جميع النسل اذا كان في العائلة مرض وراثي ولاجلهِ لا يعيش غريب الخلقة او اذا عاش فيكون عقيمًا لا ينتج اولادًا كما يرى في المسخ . والطبيعة ذاتها كثيرًا ما تدبر النسل بحيث ما يولد منهُ بعد اربعة او خمسة اجيال قد يكون خاليًا من كل عيب خلقي ومتمتعًا بالصحة التامة وهذا امر نراهُ في الحيوانات التي تربى على هيئة غريبة عن اصلها كالخيل والغنم والبقر المذكورة آنفًا فان نسلها يرجع الى اصلهِ بعد مدة اذا لم تصادفهُ ظروف التربية . وعليهِ قد اختفت امراض كثيرة كانت فيما سبق تعم عيالاً

وشعوبًا

وشعوبًا عديدة كالبرص والجذام وكثير من الامراض الجلدية والزهري نفسه الذي خسر كثيرًا من قوته وحدته وشر افعاله في البنية*

واما طريق الوراثة والسبيل الذي تتبعه الامراض في انتقالها من فرد الى آخر فلا يمكن تحديده في كل وقت لان ذلك ليس له سير معلوم فقد يسير رأسًا من الاب الى الابن والحفدة وقد يتعدى الابن وينتقل الى الحفدة وقد لا يصيب الا الذكور او الاناث وهلم جرًا وذلك تابع للاسباب والاحوال . ومنه يظهر انه يوجد ظروف اخر خلا الوراثة تؤثر في النسل فتظهر بعض امراض كانت كامنة وتخفي اخرى ظاهرة وهذه هي الماء والهواء والامكنة والمهن والآداب الخصوصية والاستعداد وغيرها مما يجب البحث عنه مدققًا قبل الحكم بانتقال الامراض الموجودة على سبيل الوراثة . ثم ان العلل الموروثة قد تشاهد منذ الصغر وقد تعاق كثيرًا حتى توافقها الظروف فتظهر في من كمنت فيه جراثيمها وقد لا تظهر الا في ازمان محدودة وآجال مسماة في الاب وورثته . وللسن تاثير عظيم وفعل شديد في امر الوراثة حسب التغيير الذي يحدث في البنية في كل دور من ادوار الحياة وتسلط بعض القوى الحيوية على البعض الاخر في كل من الادوار المختلفة ولذلك نرى بعض الامراض الوراثية تظهر بعد الولادة حالًا وبعضها لا يظهر الا بعد مضي مدة طويلة والبعض الآخر يبقى كامنًا طول الحياة ولا يرى له اثر البتة وكثير من الامراض الوراثية ليس له قدرة على الظهور بالاعراض الشديدة التي كانت ظاهرة في السالف فلا يرى منه الا آثار خفيفة تدل على وجوده في الخالف بعد اعتباره موجودًا في احد الوالدين كما يرى جليًا في اولاد او حفدة المصابين بالمرض الزهري . وبما ان الدماغ واغلفته شديدا النمو في سن الطفولية شوهد ان اطفال المسلولين بالسل الرئوي على استعداد كلي لالتهاب الدماغ الدرني ولما كان فعل الغذاء في ذلك السن

كبير التأثير في المجموع الغدّي كانت اكثر الامراض الخنازيرية الموروثة تظهر حينئذٍ في غدد الرقبة وفي الغدد البطنية (المساريقية) حيث تصير درنًا واما في سنّ الشبيبة فتظهر امراض القلب والرئتين الوراثية بسبب شدّة الدورة وحدّتها في ذلك الدور من الحياة واما الكهول والشيوخ فلا يظهر فيهم من الامراض الموروثة الأ العلل الكبدية والمعوية والنقرس والبواسير وغيرها مما مركزهُ البطن والمفاصل . ولما كان الجهاز التناسلي شديد العمل في سنّ اليأس كانت النساء كثيرات التعرّض للاصابة بسرطان الرحم او المبيض وغيرهما في ذلك الدور من الحياة *

فما تقدم كلهِ يُرى ان للسنّ فعل عظيم واهمية كبرى في كيفية توريث الامراض وماهية الاستعداد بحيث اذا تجاوز الشخص سنًّا معلومًا أَمِنَ خطر الاصابة بمرض والديهِ او عائلتهِ او بالاقل امّل خفّة الاعراض اذا كان لا لا بدّ من ظهورها . فمن كان سابقوهُ مسلولين وتجاوز سنة الستة والثلاثين أمن الاصابة وامّل الشيخوخة ومن تجاوز من الاولاد سنّ الطفولة أمن التهاب الدماغ والغدد المساريقية الدرني . فيظهر من ذلك ان لكل دور من ادوار الحياة تأثير خصوصي في طبيعة الامراض وهيئتها وسيرها ومدّتها بحسب العلاقة الفسيولوجية الموجودة بين الاعضاء المختلفة في كل دور وكلما زاد ذلك التأثير زاد المرض الموروث قوّةً وشدّةً واذا مضت المدة ولم يظهر اثر المرض نؤمن غوائلهُ طول الحياة كأنّ الدور الجديد ابطل فعل الجرثومة التي كان لا بد من ظهورها *

واما عمل التلقيح وكيفيتهِ والعلوق وما يحدث من التخلق في البويضة والمني فلا نذكر عنها شيئًا لانها من مباحث علم الفسيولوجيا انما نقول ما قالهُ بقراط وهو ان السائل المنوي يفرز من جميع اعضاء الجسد صحيحًا من العضو الصحيح ومريضًا من المريض فالاصلع يلد غالبًا ابنًا اصلع وذو العين الزرقاء

يخلف ابناً ذا عين زرقاء والاحول احول وهكذا فقس باقي الاختلافات الكثيرة . وهنا لا بدّ لنا من اثبات الرأي الجديد الذي يشبه كل المشابهة رأى بقراط وهو ان الحيوينات المنوية العائمة في السائل المنوي المفرز من الرجل تحتوي على صفات من الصفات الكثيرة التي لا بد من تخلقها بعد التلقيح اذا ساعدتها الظروف فاذا لامست تلك الحيوينات البيضة المفرزة من المرأة تمتزج وتختلط معها فيتكوّن عن ذلك جسم جديد ينمو ويصير جنيناً حاوياً الصفات التي عليها الحيوينات والبيضة . فيرى من ذلك ان الرايين متوافقين في المعنى ولو كان بقراط ينسب اختلاف التخلق للسائل المنوي وحده المفرز من كل عضو على شبهه والمتأخرون يعزونه لكل من الحيوينات والبيضة معاً . فالوراثة عند الجميع موكدة الحصول واذا كان عيب او مرض يكون حاصلاً من ساعة التلقيح ولا يحدث بعدئذ تغيير الأما قلّ اذا أُصيبت المراة بعرض ما مدّة الحبل . ولم نبيّن ما بيّناه الاّ لكي نظهر القاعدة التي تبنى عليها الوسائط التي يجب ان يتخذها علم الصحة لمقاومة العيوب الوراثية التي تلمّ بالانسان ونسله . ومن البديهي ان افضل طريقة لذلك في عدم مخالطة نسلين مختلفين ادبياً وجسدياً كما يلاحظ في نسل الفرس ذات الاصل الجيد اذا علقت من حصان غير ذي اصل فانه يفسد وتذهب منه الخصال الحميدة ولكن بما ان اجراء ذلك غير ممكن في البشر ولاسيما بين العيال المعروضة لان تتيجة دثار النسل واضمحلاله . وبما ان الطبيعة كما تقدّم تهتم دائماً باصلاح الفساد والعود الى الكمال اذا ساعدتها الظروف اصطلحت الامم المتمدّنة على الزواج من الاباعد واذا كان بين العيال والاقارب فعلى درجات متباعدة وعلى ذلك سنّت الشرائع وحُرّم دينا زواج الاقربين وهذا امر يجب الاهتمام به في كل اين وآن واهماله من اعظم الاسباب التي تفسد اجسام واخلاق الهيئة الاجتماعية ومخالفته من اكبر الوسائل التي بادت بها امم

وشعوب كثيرة كما يرى في انحاء شتى من المسكونة ولاسيما في جزائر الاوقيانوس فالقاعدة التي يجب اتباعها لحفظ صحة البشر هي زواج البعيدين المتباينين مزاجاً وبنية وامراضاً فمن كان عصبياً مثلاً لا يبني على عصبية ومن كان سليل قوم معرضين للامراض الصدرية لا يتزوج من كانت مثله وهكذا قس لان الزواج بين مثل هؤلاء يعرض النسل لامراض شديدة حال كون من كان معرضاً للسل مثلاً وتزوج من كانت صحيحة البنية والمزاج يخلف اولاداً قليلي التأثر والميل اليه . ويجب ايضاً مراعاة السن حين الزواج لانه كثيراً ما توجد امراض وراثية مختصة بسن الصبوة تنتقل من الآباء الى البنين اذا هم تزوجوا صغاراً فيجب منع الزواج على صغر منعاً باتاً ولاسيما لان ذلك يخالف شروط الآداب وقوانين الصحة على خط مستقيم ومما يؤيد ذلك ان بكر الزوجين الصغيرين يكون دائماً ضعيف البنية نحيل الجسم واهن القوى وقد يكون ضعيف العقل ايضاً كما ان بيض الدجاجة الصغيرة اصغر حجماً مما تنتجه البالغة . ويجب منع زواج الشيخ المسن بالفتاة الغضة لان ذلك يأتي الهيئة الاجتماعية باضرار بليغة بسبب ضعف الاولاد الذين ينتجون عن ذلك الزواج ويأتي الابنة بامراض عديدة لا توصف (انظر صفحة ٢٨) علاوة على ما تقاسيه من عذاب العيشة بعدم ائتلاف الافكار واضطراب البال*

واما اولاد المصابين بامراض عائلية فيجب على الطبيب ان يدبر امورهم الصحية ويدرّبهم على سواء السبيل ليخلصهم من امراض تصيبهم اذا هم اهملوا الاعتناء بصحتهم منذ الصغر وعليه ان ينصح للاهلين باتخاذ مرضعة قوية البنية خالية من جميع الامراض ذات مزاج مباين لمزاج الرضيع ويجبرها على ارضاعه زمناً طويلاً وبعد الفطام تتخذ له الاغذية المقوية السهلة الهضم والمناسبة لحالة مزاجه وجسمه . ويقتضي انتخاب مسكن موافق وقطر ذي مناخ لا يساعد الجرثومة المرضية الكامنة في الجسد على النمو والظهور (انظر

انواع المناخ صفحة ٣٢ وما يليها) وينبغي ترويض البدن بالرياضة الكافية لان ذلك يفيد كثيرًا في اخفاء العالم الموروثة بتقوية الدورة الدموية والاعصاب والعضلات ويجب الاعتناء الكلي بالتربية الحسنة لكي يصير الانسان اهلاً لادارة صحته بما يراه موافقًا لظروف الحال فينفي اسباب الامراض ويقاوم العلل الطارئة بما يمكن من السرعة قبل ان تتاصل في بدنه جراثيمها المعيبة . ويجب على سليل العيال المروضة انتخاب مهنة يتوفق بها للمحافظة على صحته ما امكن . واما اذا كان المرض الموروث دخل بدن الاهل بواسطة سم خصوصي كالعلل الزهرية مثلاً وكان لاعراضه المميزة ميل للظهور من الخفاء وفي الجسم استعداد للعود فيجب اتباع تلك الوسائط الصحية نفسها وبذل كل ما يستعمل حتى الآن من الوسائل الواقية كالادوية المرة والزئبقية والانتيمون والاكوية والحراريق والفصادة وغيرها مما لا يسوغ اتخاذه الا وقت الحاجة اليه ويستعاض عنها بالتدبير الصحي الموافق (كالهواء والمسكن واللباس والطعام والاستحمام البارد والبحري وهلم جرا) . هذا ويجب الانتباه الكلي في الامراض الموروثة الى السن الذي تظهر فيه عادة والى زمن ظهورها في الوالدين وحينئذٍ يعتنى كل الاعتناء بالوسائط الصحية ولا بأس من اعطاء بعض الادوية اذا كان لها فعل في مقاومة المرض وكان ظهوره لا بد عنه وهذا امر لا يخفى على فطنة الطبيب الحاذق *

واما الامراض التي تتورث من السلف الى الخلف فكثيرة واشهرها هذه التي كثيرًا ما لا تنتقل بالوراثة وحدها بل تظهر اذا ساعدتها الظروف والبنية كما تقدم وهي الحصى المثانية والبول الرملي والبواسير والفتق وبعض الامراض الجلدية وبعض التهابات الاحشاء الداخلية ولاسيما التهاب الكبد وخراجتها وعلل القلب والاوعية الكبيرة والامراض الصدرية كالزكام الشعبي والامفيسيما وكذلك الحدار (الريوماتزم) والنقرس والعلل العصبية كالصرع

والهستريا (الاختناق الرحمي) والجنون بانواعهِ والتهاب العصب الوركي وكذلك السل الرئوي والسرطان والخنازير والسكتة والمرض الزهري وبعض التشوهات الخلقية كالصمم والعرج والحول والشفة الارنبية وهذه كلها كثيرًا ما لا تظهر اذا اتخذت الوسائل الصحية المناسبة لكل منها وليس من الضروري حصولها في كل من افراد العائلة بل قد تتجاوز جيلاً وجيلين ثم تظهر وقد تعتري الاناث دون الذكور او بالعكس وقد تصيب الحفدة دون البنين وقد تصيب البكر دون باقي الاخوة كما مرَّ تفصيل ذلك فيما سبق *

واما كيفية التوريث فلم تحدد بعد فقال بعضهم ان البنين يرثون عيوب الآباء والبنات عيوب الامهات وقال آخرون ان البنين اذا شابهوا الآباء جسديًا ورثوا صفات الامهات الادبية وبالعكس . ومن المحقق ان الامهات يورثنَ نسلهنَّ صفاتهنَّ الادبية والجسدية اكثر مما يورث الآباء ولذلك نرى الاولاد صحيحي البنية اذا كانت الام صحيحة والاب مريضًا وبالعكس فكم يجب الاعتناء بانتخاب زوجة كاملة الصفات *

﴿ العادة ﴾

العادة عبارة عما يستقرُّ في النفس من الامور المتكررة واذا صارت لانسان من لوازمهِ التي لا غنى لهُ عنها فتصبح ملكة غير منفكة عن طبعهِ ولذا قالوا العادة طبيعة خامسة . وبما ان الدماغ يرغب طبعًا في اعادة ما قد طرأ عليهِ من التغيرات ولا سيما الملذ منها وفي استرجاع التاثيرات الخارجية التي نقلتها اليهِ الحواس الخمس وفي الانفعال ثانيةً بما قد اختبرهُ ووافقهُ وفي استجلاب الحركات التي مرَّت عليهِ وتوقيعها على الطريق التي سارت

عليها من ذي قبل وهلمّ جرّا وبما ان من جرّاء ذلك كلهِ ومن كثرة التكرار تستقرّ تلك الامور في النفس وتلازم المرء طول حياتهِ تولدت العادة التي نحن بصددها . واما الاسباب التي تؤثر في الدماغ فقد تكون خارجية وقد تكون داخلية فاذا كانت لا تفعل في المجموع العصبي الاّ قليلاً جدًّا او تمرّ عليهِ مرور السحاب على الارض لا تغير شيئًا من احوالهِ ولا تؤثر في اعمالهِ . واما اذا كانت تتكرَّر او تطول مدَّتها بحيث يحدث عنها تأثير وتغيير فتُبطل النظام الفسيولوجي وتزرع ميلاً جديدًا وتبدع ترتيبًا خصوصيًّا للاعمال الآلية وهذه العادة اذا تملكت تغدو شيئًا ضروريًّا لنظام الاعمال وتفعل في الجسم بحالتي الصحة والمرض وتلك القوَّة التي بها تكتسب الاميال الجديدة والتي بها تستقرّ في النفس الظواهر الموجودة هي اساس الكمال الانساني وقاعدة التربية والوسيلة العظمى لتدريب الترتيب الصحي . وبما ان كثيرين لم يميزوا بين الاعتياد على الشيء والافراط بهِ نددوا كثيرًا بالعوائد ونصحوا الناس بالامتناع عن اتباعها امتناعًا مطلقًا . على انهُ من المقرَّر ان كل حيّ لا بد لترتيب ونظام حياتهِ الآلية وصحتهِ الشخصية واحوالهِ العمومية وتكثير النسل من ضروريات ووسائل تنمو فيهِ تدريجًا بحيث يصير اهلاً لموافقة المؤثرات الخارجية الكثيرة التي تعرض عليهِ اثناء وجوده حيًّا وتلك المؤثرات هي التقلبات الجوية المختلفة ونواميس الطبيعة العديدة والمآكل المتنوعة وما شاكلها من الامور التي تكاد لا تحصى ولا يستطيع الانسان على احتمالها ما لم يكن قد تمرَّن واعتاد عليها من ذي قبل . وبما ان جميع افراد الصقع الواحد يكتسبون عوائد واحدة بسبب وجود مؤثرات واحدة في ذلك الصقع كان للعادة فعل عظيم في تأليف الاجتماع الانساني وفي الشرائع المسنونة لكل امة وفي الاميال الخصوصية لكل فرد يدخل في تركيب تلك الامة وعلى دعائمها أُسست وسائل التربية والعلم والطب وغيرها *

والدماغ هو الفاعل الاعظم في العادة والاعتياد فكل تأثير جديد ينبهه واذا لم يتكرر ذلك التاثير او كان تكراره غير ذي بال يبطل التنبه او بالحري تذهل النتيجة عن الدماغ كأن مسببها لم يكن وذلك يظهر في من ألِف هدير البحر مثلاً او صوت رقاص الساعة وما شاكل من الاصوات وكذلك المناظر وغيرها فان الدماغ لا ينتبه اليها بعد اعتياده عليها الا اذا حدث ما يوقفها او يعاكسها كالسكوت والسكون بعد ذينك المثلين *

ويوجد وسائط كثيرة تعين الدماغ في اكتساب العادة فمن كان عصبي المزاج يقتبسها سريعاً ولكنه يتخلص منها بكل سهولة وراحة . فحدة التأثيرات وعدم ثبات نتائجها فيه وتوقد المخيلة لا تدع العصبي ينفعل منها انفعالاً مستمراً فيمكنه الانتقال سريعاً من الكدر الى السرور ومن النوم العميق الى السهر الطويل ويستطيع احتمال الضيقة بعد السعة وهلمَّ جراً وذلك لان تلك المؤثرات لا تفعل فيه فعلاً مستمراً ينجم عنه عادة مستقرة في النفس فترى العصبي متذبذباً في كل اموره الادبية واحواله الجسدية

كريشة في مهبّ الريح ساقطة لا يستقرّ لها حال من القلق

فلا محبته محبة ولا بغضه بغضاء وهلمَّ جراً . وللمزاج تاثير خصوصي ايضاً ليس في درجة الاستعداد للاميال وللمؤثرات الجديدة فقط بل في طبيعة تلك الاميال نفسها فالعصبيون بسبب ضعف جهازهم العضلي وعدم ثباتهم لا يميلون لما يأتيهم بتعب الجسم وإشغال البال فيفقدون الاعتياد على ما يلزمه قوة ورزانة واللمفاويون بسبب استعداد بنيتهم يحفظون اعمالهم بترتيب ونظام مدققين ويعتادون على ما يطاوع قواهم الجسدية والعقلية . والدمويون كذلك وبينهم يوجد النهمون ذوو البنية العضلية الذين يأكلون كثيراً للتعويض عن الكثير الذي يدثر من دقائقهم فلا يعتادون على التزهد والتقشف . فمن ذلك يظهر ان بنية الانسان ومزاجه يذهبان به الى اتخاذ

العادة المناسبة لظروفها واحوالها المختلفة . وسنّ الصغر ولا سيما سنّ الطفولة من افضل الظروف الموافقة لاقتباس العادة الصحية والمرضية اذ تكون الحواس وقتئذٍ حديثة العهد والاعضاء والاجهزة ولا سيما الجهاز العصبي رخوة النسج قابلة التأثر من جميع ما يطرأ عليها كالشمع الطري بين يدي الصانع الذي يعطيهِ اية هيئة شاءها والام والاب هما الصانع العظيم في نقش كل عادة على قلب صغارهما سيئة كانت او حسنة وهما المحرك الاول لاعمال وظائف الجسد المختلفة اذ يعوّدانهِ على ما ينفع وما يضرّ سواءٌ كان بالرضاعة او النوم او اللباس او الحرارة وهلمّ جرًّا وسواءٌ كان باخضاع ارادة الولد الطائشة لارادتهما المطلقة . وبعد سنّ الطفولة اذ ياخذ الولد يمشي و يركض يتفتح قلبهُ لكل ما حولهُ ويرغب في ان ينظر كل شيء ويلمس كل شيء ويشمّ كل شيء ليملأ ذهنهُ الخالي من ادراك جميع تلك الظواهر فيرغب في الاحاطة بها علمًا والاقتداء باعمال الاخرين وبما يجري حولهُ من الحركات التي يراها . واذا شبّ اكثر يزداد فيهِ ميل الاقتداء بالآخرين فيعتاد عادة اصحابهِ ومعاشريهِ وهنا الانتباه الزائد في تربيتهِ وتعويدهِ عادة حسنة صحية وادبية . وفي سنّ الكهولة يصل المرء الى حد الاعتدال في احوالهِ فلا يكتسب من العادات الجديدة الاَّ ما قلَّ . واما في سن الشيخوخة حيث تقسو البنية وتتصلب الافكار فهيهات ان يعتاد الجسم عادة جديدة او يغير ما قد اعتاد عليهِ او يستحسن خلافهُ وقد قيل عادة في البدن لا يزيلها الاَّ الكفن *

وفي الاقاليم المعتدلة ترى للعادة فعلاً عظيمًا في الاهلين الذين يترقبون الفرص لتبديلها بالجديد على الدوام . وفي المنطقة الباردة يظهر ان البرد القارس يكسب الدماغ شيئًا من خواصهِ فلا يسهل عليهِ تغيير العادة الاَّ بعد مدَّة وفي المنطقة الحارَّة ترى السكان يتقلبون على عوائد آبائهم وجدودهم ولا يحبون تغييرها البتة كاهالي بلاد الهند والصين الذين يستمرّون عليها الى

الى ما شاء الله *

وللعادة فعل عظيم في اعمال وظائف الحياة الآلية فالجوع والعطش وعمل الهضم والابراز وما شاكلها خاضعة لناموس العادة فيستطيع الانسان ان يعتاد على احتمال الجوع مدة طويلة (انظر صفحة ٧٢) وكذلك العطش وغيرها . وبواسطة العادة تتولد في الانسان الاذواق المختلفة والاميال نحو بعض الاكلات والنفور من البعض الاخر بحيث يصير ما يكرهه الواحد مرغوبًا فيه عند غيره فكثيرون من سكان افريقيا يعتادون على اكل لحوم البشر ومتوحشو جزائر الاوقيانوس ياكلون السمك وفلوسه نيئًا والايطاليانيون يضعون على موائدهم الحلتيت ويستعيضون بهِ عن البهار والفلفل والمغول يشربون حليب الفرس والعرب لبن النوق والانكليز لا يلتهمون الصيد واللحوم الا بعد ان يحلّ فيها الفساد والانحلال وتاخذ الرائحة الكريهة تنبعث عنها وهكذا فقس .

وللعادة ايضًا فعل في حاسة الشم بحيث يمكن بواسطتها الائتلاف على الروائح المنتنة والمستكرهة كروائح الكنف وما شاكلها ولها تاثير ايضًا في بقية الحواس الخمس وكذلك في الجهاز الدوري فمن يشرب التبغ يشعر في اول الامر بخفقان واضطراب في الدورة الدموية واما بعد ذلك فلا . ولها فعل ايضًا في عمل الافراز فالاعتياد على الرضاعة يزيد اللبن والافراط في الجماع يغزر المادة المنوية . ولها تاثير ايضًا في عمل الابراز وغيره من وظائف الجسد التي سياتي ذكرها فيما يلي *

وفي جميع ما تقدم ولاسيما في الاعتياد على ما يتعلق بالحواس الخمس يجب ان يكون اعتدال في الامور لان الافراط يضر كثيرًا . والعادة قد تصلح فعل حاسة من الحواس وقد تخمدها فينبغي ان يكون العامل معتدل التاثير واذا تكرر فلا يكون مستمرًا طويلاً لاننا كثيرًا ما نرى النور الشديد سببًا للعمى الكامل والاقامة الطويلة في المدن سببًا لقصر البصر بالنسبة لمن يعيش في

الضياع واستماع دوي الآلات الشديد وصوت مطارقة الحداد المتواصل علة لتخفيف السمع وتمرين العين والاذن على المرئيات البعيدة والاصوات الخفيفة سبب لزيادتهما حدة كما يرى في البدو الذين يعرفون قدوم عدوهم بمجرد وضع اذنهم على الارض واصغاهم برهة *

ومن المعلوم ان الحواس الخمس تنقل للدماغ جميع التأثيرات مسرة كانت او مكدرة وبالعادة يتغير فعل تلك المؤثرات ويقل الشعور بها من اي نوع كانت فالحزين يشعر في اول امره بكدر زائد واضطراب شديد وغم مفرط ثم بالعادة تاخذ تلك الهموم تتبدد عن مخيلته حتى بعد طول المدة يسلو همه وسبب حزنه ومثله الفرح والعاشق الولهان الى غير ذلك من الامور التي تفعل فعلاً عظيماً في اطوار الانسان واحواله الادبية والجسدية . على انه يوجد خلا ما ذكر عوائد كثيرة تؤثر فيه وقد اكتسبها منذ الصغر او ورثها وقد لازمته فاعتاد عليها وصار اذا فقدت منه يتضرر ضرراً كثيراً وهذه هي غالباً آثار امراض تملكت فيه وتأصلت في جسمه فغدا شفاؤها خطراً وتلك لا تظهر غالباً الا في من تجاوز سن الخمسين وكان قد أصيب بعلل لم تزل بعض اعراضها فيه وقد اعتاد الجسم على وجودها فصارت من طبائعه كالبواسير والربو وبعض الامراض الجلدية وغيرها . ومن هذا القبيل ايضاً الافراط بالشيء الامر الذي بتكراره يتأثر الجسم فيصير مقيداً بسلاسله كعادة غير منفكة عنه على انه يختلف عما ذكر آنفاً من الامراض بان تلك لا يسوغ شفاؤها وهذا يجب الاقلاع عنه ومعالجته ومثاله الادمان على الافيون وافراز الاعضاء التناسلية افرازاً مفرطاً فانه يجلب للجسم عللاً كثيرة جداً ولو كان قد اعتاد عليه منذ الصغر . وبناء على ما ذكر كان يجب علينا ان نلخص فعل الامراض التي استولت على البدن فصارت كعادة ملازمة له غير منفكة عنه طول حياته وننبه على الوسائط التي يجب اتخاذها لشفاء بعضها وتلطيف اعراض البعض

الآخر الذي لا يسوغ شناؤهُ ولكن ضيق المقام يؤخرنا عن ذلك فنكتفي بالاشارة تاركين ما بقي لادارة الطبيب الذي تجب مشاورتهُ في كل وقت ولا نذكر هنا الاهمّ وهو

وظيفة الاعضاء التناسلية — قد تقدم الكلام على تلك الوظيفة في الفصل المخصص (صفحة ١٥٩) ولما كان للعادة فعلاً عظيماً فيها وكان كثيرون يعتسفون السبيل فيفرطون وخوفاً من ان يكون التنبيه الذي ذكر غير كافٍ لردع الضالين رأيت من الواجب ان ازيد ذلك الشرح اسهاباً مبيناً ما للعوائد السيئة من المضارّ في تلك الظروف *

ومن المقرّر ان الخصيتين اذا بلغتا كمال نموّهما تاخذان بافراز المادة المنوية حتى زمن ضمورها وهذا الافراز يختلف بحسب عمل الخصيتين او توقفهما والعادة لها السلطة المطلقة على ذلك بخلاف الحيوانات التي لها زمن معلوم للنزو. ومما يؤثر في الانسان ويجلب عادة الافراط حين البلوغ امور كثيرة بعضها مستقرٌ فيهِ طبعاً وبعضها يطرأُ عليهِ منها وجود الاعضاء التناسلية في الذكر والانثى في مركز تصل اليهِ يديهما بكل سهولة ومنها الافكار والشهوات التي تهيج فيهما بالنظر والملامسة والمعاشرة الرديئة وغير ذلك من العوارض التي لا تاثير لها في الحيوانات غير الناطقة. وتؤثر في الانسان وكثيراً في صغارهِ فتجعل فيهم ميلاً شديداً للاستمناء ولو قبل زمن البلوغ وتهييجاً في المجموع العصبي وشعوراً بلذة مهلكة ولو منذ الصغر . ويروى عن مرضعة كانت تدغدغ رضيعها في اعضائهِ التناسلية لكي تنومهُ فغدا تعتريهِ هزة ورعشة ثمّ ينام نوم راحة مدّة طويلة واذا بكى لا يسكت الاّ بعد دغدغتهِ ثانية .

ومما يفعل ايضاً في تهييج الاعضاء التناسلية امراض المخيخ وقد قيل عن رجل انهُ كان يعتمر حالاً اذا حكّ القحف حيث مقرّ المخيخ ولم يشفَ الاّ بعد ارسال العلق ووضع الثلج على النقرة ومما يهيج الشبق ايضاً وجود الوسخ الاصفر

تحت القلفة فيمن لا يتطهرون لانه بمرافقتهِ يهيج الاعصاب وكذلك تضيق القلفة والامراض الجلدية على اعضاء التناسل اذا رافقها دغدغة واكلان كالقوباء ووجود ديدان في المستقيم وغيرها من الاسباب الموضعية التي تنبه الاعصاب فتهيج المرء على الاستمناء ولا حاجة لذكرها في هذا المختصر *

واما الاضرار الشديدة التي تحدث عن ذلك الاعتساف اي الاستمناء (ويقال له الاعتمار وجلد عميرة ايضاً) فكثيرة ولها تعلق عظيم بالسنّ والمزاج واعضاء الجسم المختلفة . فالاولاد الذين لا يكبحون عنان شهواتهم تراهم صفر الوجوه جعد الخدود غائري العيون هزيلي الجسم خائري القوى ضعيفي البنية مضطربي الافكار يحبون العزلة والانفراد ولا تقرّ عيونهم بالنوم لان الارق يستولي عليهم فيزيد جسمهم ضناء ونحولاً فيذبلون شيئاً فشيئاً وهكذا يموتون بعد ان ينتهك جهازهم العصبي وتتأصل فيهم امراضهُ المضنية كالصرع والفالج وغيرها وهذه الاعراض تعتري ايضاً الرجال المفرطين اذا هم لم يكبحوا عنان شهواتهم ولم تردعهم ارادتهم وقواهم العقلية عن ذلك الاعتساف . واذا اقتصروا ولكن بعد مدّة طويلة يفقدون الرجولية ويصيرون عرضةً للعنة والعقم ويكونون قليلي النخوة ادنياء النفس وقد قال ابو العلاء المعري هذه الابيات بهذا المعنى

اشدد يديك بما اقو ل فقول بعض الناس درّ
لا تدنونّ من النسا ء فان عقب النكح شرّ
والباه مثل الباء يخ فض للدناءة او يجرّ

واما الاعضاء التي تتأثر من الاعتمار او الافراط فتختلف بحسب اختلاف البنية والمزاج فالبعض يصابون بغطمشة البصر وآخرون بالسلّ وبعضهم بضعف الهضم والذبول وآخرون بالخفقان المزعج وضخامة القلب ونتائج تلك الاصابات هي الهزال والخور والاصفرار والكدر المستمرّ وفقدان الشهامة

والمروءة وشرف النفس وكذلك ضعف الذاكرة وجميع القوى العقلية الامر الذي قد يحدث عنهُ الجنون بانواعهِ والعتاهة والماليخوليا والانتحار وغير ذلك من الاعراض التي سببها الاصلي الافراط او الاستمناء او الاحتلام الكثير بعد الاستمرار على جلد عميرة مدة طويلة . واما التغيير الذي يحصل في تركيب السائل المنوي فهو ميع قوامهِ وتغير لونهِ وفقدان رائحتهِ مع حييوينانهِ المنوية ايضاً فيصير كثير السيولة وقد يخالطهُ مواد مدممة او دم صرف وهذا مما يجعل الانسان عنيناً وعقيماً ويسبب لهُ امراضاً في الخصية والتهاب البروستتا والبول الدموي وغيرها *

واما الوسائل التي يجب اتخاذها لمنع هذه العادة فهي ردع الاولاد ردعاً مطلقاً عن كل الرذائل وعن المعاشرة الرديئة واذا لم يذعنوا فتستعمل لهم الاجهزة المخصوصة واما اذا كان الولد راشداً فتقدم لهُ النصائح الكافية ويحترس من تنبيههِ لما هو غافل عنهُ ويرشد بالارشادات الوافية ويراقب ليلاً ونهاراً ويُمنع عنهُ كل ما ينبه ويهيج المخيلة (ككتب السفاهة والعشق والصور غير الادبية والمعاشرة الرديئة والاطعمة الكثيرة التغذية كاللحوم وكذلك الافاويه الخ) واذا حصل انقذاف غير ارادي ليلاً ونهاراً بعد التخلص من الاستمناء فيجب معالجتهُ بالوسائط الطبية وباثناء ذلك يقتضي مداومة الاستحمام البارد واتخاذ الرياضة الجسدية الكافية التي تفيد كثيراً . واذا لم تفِ هذه الوسائط كلها بالنتيجة المرغوبة فينبغي على الاهلين ان يهتموا بزواج الولد لكي تستوفي الطبيعة حقوقها وهكذا يخلصونهُ من شدائد الامراض التي المت بهِ بسبب تلك العادة السيئة التي يكتسبها غالباً بالمعاشرة الرديئة *

واما بقية العوائد المرضية فنترك البحث عنها كما اشرنا سابقاً لمباحث الطب والباثولوجيا لانها من متعلقاتها وننتقل لفعل العادة وتأثيرهِ في الصحة فنعيد ما قلناه آنفاً بعبارات اقرب للفهم ونقول بان الانسان يستطيع بالعادة

ان ينتقل من الشيء الى ضدهِ من البرد الى الحرّ من الاشغال اللطيفة الى الاعمال الشاقة بدون ان يرى صعوبة او انحرافًا في صحتهِ ولما كان لا يمكنهُ البقاء على نسق واحد طول حياتهِ كان من الضروري ان يتعلم ويتمرن على امور مختلفة وذلك لا يقتبس الاَّ بالعادة وكلما ارتقى حيوان سلم الكمال تعلم واعتاد على امور ألِفها منذ الصغر . فالعادة تجعل السم الزعاف احيانًا علاجًا لطيفًا مفيدًا للصحة والاطعمة الغليظة سريعة الهضم وقس على ذلك ما شاكلهُ من الامور التي ألِفها كثيرون كاهالي الهند الذين يستعملون الافيون بمقادير عظيمة ولا يتضرَّرون منهُ البتة حال كون مقدار قمحتين منهُ في الغير المعتاد يورث اعراضًا ثقيلة كثيرة الخطر وكذلك الزرنيخ الذي لا يستعمل الاَّ بجرعة جزء من عشرين من القمحة واذا اعتيد عليهِ يوخذ بجرعة ستة قمحات او اكثر دفعة واحدة وهكذا السليماني وما شاكلهُ من السموم الفعالة . ومن هذا القبيل التبغ الذي اصطلح عليهِ اكثر سكان الارض فان فيهِ سمًّا فعالاً جدًّا يدعى نيكوتينًا (تبغينًا) اذا وُضع منهُ نقطة على لسان كلب اماتهُ في الحال ولكن العادة جعلتهُ يشرح ولا يضر ومن ذاقهُ اول مرة شعر بكثير من اعراضهِ المتقدم ذكرها في فصلهِ المخصوص (صفحة ١٢٨) وبالعادة يستطيع الانسان ان يمرّن جسده على احتمال البرد المهري والحر المحرق وان يغير طباعهُ ومزاجهُ وعقلهُ وكل ما يتعلق بهِ من شدة ورخاء وان يصير حليمًا لطيفًا او شرسًا رديًا قويًا او ضعيفًا قاسيًا او لينًا وهلمَّ جرًّا *

ولما كان للعادة تأثير قوي بهذا المقدار في جسم الانسان وعقلهِ أُسست على دعائمها وسائل التربية والعلم والهيجيين (حفظ الصحة) والطب وغيرها كما سيأتيك في باب التربية *

ثم انهُ اذا اعتاد انسان على شيء لا ينبغي لهُ ان يبالغ بهِ كثيرًا لان ذلك مما يقلل فعلهُ وربما حدث عنهُ ضرر . فاكل صنف واحد من الطعام مثلاً

على مرات متوالية ولو كان ذلك الطعام موافقاً للصحة يصير غير نافع لان تلك الخواص تقلّ منهُ كأن المعدة قد ملّت من كثرة تكراره وهكذا غيره من الادوية والاحوال . فلكي يعيش الانسان بصحة تامة يجب عليهِ ان يعتاد على ما يوافق الطبيعة بدون ان يزيد او ينقص في شيء من الامور فقد قيل خير الامور الوسط كثر التناهي غلط . واذا انتقل من شيء الى ضدهِ لا يسوغ ان يكون ذلك بغتةً فكما ان الطبيعة تنتقل من الشتاء الى الصيف تدريجاً هكذا ينبغي للانسان ان يفعل في تغيير ملابسهِ وثيابهِ وكذلك اذا كان صائماً لا يأكل حالاً بافراط بل قليلاً فقليلاً ومن كان جائعاً كثيراً فليأكل شيئاً فشيئاً الى حدّ اقلّ من الشبع وهكذا العطشان ومن بلغ بهِ البرد او الحرّ وهلمّ جرّاً *

ومن اعتاد على شيء واكثر استعماله ثم اراد التخلص منهُ فعليهِ ان يتركهُ شيئاً فشيئاً والاَّ فيصاب باضرار بليغة فالسكيرون وشاربو الدخان وغيرهم يقتضي ان يتركوا عادتهم السيئة التي قيدتهم بسلاسلها تدريجاً والاَّ فيعتريهم احياناً انحطاط وضعف ورجفان وغيرها من الاعراض الشديدة الخطر على الصحة *

ولا تكتسب العادة الاَّ بمشاهدة شيء او عملهِ تكراراً فان كان صالحاً فالنتيجة صالحة او رديئاً فرديئة فعلى المرء اذا شاء ان يتعلم مهنة او علماً ان يكرر استعمالهُ مراراً ويتمرّن عليهِ تكراراً ويستعين بالصبر الجميل فيتقنهُ والاَّ فلا اولم تسمع قول الشاعر

اطلب ولا تضجرن من مطلب فآفة الطالب ان يضجرا
الم ترَ الحبل بتكرارهِ في الصخرة الصمَّاء قد أثرا .

فعلى الآباء والمعلمين ان يلاحظوا ميل الاولاد ويعودوهم عليهِ تماماً منذ الصغر فيصيرون بارعين في ما هم عليهِ منصبون . وقد قيل ,, العلم في الصغر

كالنقش في الحجر» فاذا كان للولد ميل ورغبة في الامور العسكرية مثلاً وفي علم من العلوم او في مهنة من المهن فعليه ان يمرنه عليها ويعوّده على دقائقها فيبرع فيها ويصير ماهرًا كما صار نبوليون بونابارت اول قائد لانهُ اعتاد ومرّن جسمهُ على امور كان يصبو اليها منذ الصغر . وعلى الوالدين ايضًا ان يردعوا اولادهم منذ الصغر عن العوائد الرديئة التي الفوها وان يحثوهم على اتباع ما صلح من المزايا الحميدة والاقلاع عما رذل من الخصائل الفاسدة لئلاً تتأصل في قلوبهم فيصعب نزعها ويعسر زوالها فيصيرون جرثومة فساد في الهيئة الاجتماعية *

الاعمار

من المعلوم ان الحياة الآلية تقوم بدثار دقائق الجسد وتجديد غيرها مثلها وبذلك تحصل حركة مستمرة بين نموّ وكمال وانحطاط تدوم بها دورة اوائل الجسم المختلفة فتبقى الحياة محفوظة الى ما شاء الله فتشبه بذلك احوال الدهر بين صعود وهبوط ونموّ ودثار فلا راحة ولا دوام ولا بقاء على حالة واحدة فسبحان من يغير ولا يتغير . ولا يخفى ان الجنين يتكوّن بعد التلقيح ويصير ذا حياة بعد العلوق وتلك الحياة لا تزال موجودة فيه ايام مكثهِ في الرحم وبعدها حتى ساعة الموت ونهاية الاجل . وفي تلك الاثناء تمرّ عليه ظروف واحوال يتغير بها تغيرًا كليًا من جهة جسمهِ وعقلهِ وبنائهِ الآلي فلا يبقى فيهِ شيء من آثار الدقائق التي عاش بها ايام كان صغيرًا وما يوجد منها فيه وهو كبير لم يكن له اثر من ذي قبل وتلك الدقائق غير موجودة فيه انما تتجدد بواسطة قوة حيوية مما يعرض عليه من المؤثرات الخارجية فتتبدل كل دقيقة بالتي دثرت وبادت وتبقى على ذلك دائرة في الجسم حتى نهاية الحياة كأن كل دقيقة منها قد تقمصت بعد دثارها وتحولت لما وليها . على ان كل

ذلك بتمّ بنظام وترتيب مدققين موافقة لحالة الجسم وظروف الحياة والنموّ والسنين وبما انهُ يوجد اختلاف عظيم في التركيب والبنية في ادوار الحياة المتفاوتة قسموا تلك الادوار الى اعمار تتميز بها ظاهرًا احوال الجسم المختلفة واشهرها سنّ الطفولة والشبيبة والكهولة والشيخوخة واما العرب فقسموها الى اكثر من ذلك ولا حاجة لبيانها . على ان ذلك التقسيم عقلي وليس للتغيير الذي يحصل في الاعمار المختلفة حدود محدودة عدا التغيير الوحيد الذي يصيب الانسان في سنّ المراهقة وبلوغ الاعضاء التناسلية اشدها وافراز السائل المنوي منها على اننا اذا اعتبرنا ادوار الحياة المختلفة اجمالاً يمكننا ان نقسمها الى ثلاثة اسنان الطفولة والكهولة والهرم او النمو والكمال والانحطاط . وهذه الاسنان لا تكون في جميع الناس على السواء بل تختلف باختلاف احوال الشخص ذاته والاحوال الطارئة عليهِ من غذاء وهواء ومناخ وطرب وكدر ونوع العيشة والمهن وما شاكل ولذا كثيرًا ما نرى الشاب شيخًا والهرم كهلاً بحسن البنية وشدَّة القوَّة وصحة المزاج الموروث *

واما ما يجب عمله لحفظ الحياة في تلك الاسنان المختلفة فمتفاوت تفاوتًا كليًا . ومن امعن النظر في ما يحدث من التغييرات العظيمة في ادوار الحياة يرى بونًا شديدًا في كلٍّ منها عن الآخر فنبض الطفل مثلاً ينبض اكثر من مئة مرَّة في الدقيقة واما الشيخ الهرم فيكاد نبضهُ لا يتجاوز الخمسين وحالة الهضم في الولد تختلف عنها في الكهل ومزاج هذا غير مزاج ذاك وكذلك بنيتهُ واحوال حياتهِ جميعها اذ في سن الطفولة تتجه اعمال الحياة نحو الدماغ وفي الشبيبة نحو الصدر وفي الهرم نحو البطن وهناك تنتهي الحياة الآلية ويختتم العمر

وليس من شاننا هنا ان نذكر ما يحصل من التغييرات في كل من الاعمار المذكورة لان ذلك من متعلقات التشريح والفسيولوجيا انما ما نذكره هو ما اختص بامور الصحة في كل دور من الادوار المختلفة وما يجب اتخاذه من

الوسائل

الوسائل منعاً لامراض تحدث اذا لم يعتنَ بها في كل سنّ حسب حالاته المتفاوتة *

الطفولة

كلٌّ يعرف انهُ يوجد مباينة عظيمة بين عيشة الجنين قبل الولادة وعيشة الطفل بعدها وذلك لانهُ في مدّة مكثهِ في الرحم يكون محاطاً بسائل يدعى السائل الامنيوني (وهو ما يسمى دارجاً ماء الراس) حرارتهُ كحرارة جسم الام تماماً ويغتذي وقتئذٍ من دمها بواسطة الحبل السرّي الذي ينقل اليهِ المواد الصالحة لنموهِ ويرجع منهُ اليها ما فاض عنهُ وما فسد من الدم اثناء دورتهِ في جسمهِ واما بعد ذلك اي بعد الولادة فتنقطع العلاقة الكلية التي بينهُ وبينها فيحاط بالهواء الكروي الكثير التقلبات ويصبح عرضة لتأثيرات المختلفة ويستمدُّ منهُ حياتهُ بدخولهِ الرئتين عن طريق المنخرين (انظر الهواء الجوي صفحة ١٢) فتبتدئ وظيفة التنفس ويحصل الصوت واما فمهُ فيمسي واسطة لادخال الغذاء واقاتهِ ما دام حيّاً . ولما كانت المؤثرات الخارجية كالنور والصوت وغيرها تفعل في حواسهِ من حين ولادتهِ فتنبهها كان من الجلي ان وظيفتها تبتدئ من تلك اللحظة وهكذا يحصل الشعور بالمشاعر الخمس فيصبح الطفل انساناً كاملاً لا ينقصهُ شيءٌ من صفات الانسانية الاّ الادراك والتعقل . ويكون اشبه بحيوان صغير لا يدرك الاّ ما خص حياتهُ الحيوانية فقط . ولما كان رخص النسيج لطيف البنية وكان شديد التأثر من جميع المؤثرات وجب الانتباه الكلي لاعالتهِ وتربيتهِ في ذلك السنّ ولا سيما من تقلبات الهواء الجوّي التي تفعل في جسمهِ كسمٍّ زعاف لضعف رئتيهِ وعدم كفاءتهِ على توليد الحرارة الحيوانية لمقاومة تلك التقلبات ووقاية صحتهِ من فعلها المضرّ اذ معدّل حرارة الاطفال ٣٦°س وهي تاخذ بالازدياد التدريجي حتى سنّ الشبيبة حيث تصل لغايتها . ولما كان الامر كذلك

وجب ان يعتنى بهِ حال انفصالهِ عن امهِ فيلف بثياب صوفية ناعمة النسيج ثم يغسل بماء فاتر لا تتجاوز حرارتهُ ٣٠ س وقد يضيف اليهِ البعض قليلاً من الخمر لتقوية الاعضاء والبعض شيئاً من الملح الذي يفيد اكثر للنظافة واماتة الجراثيم المرضية ولمنع فساد بواقي من السائل الاميوني تبقى ملتصقة بجسمهِ اذا لم ينظف جيداً وقد اصطلح البعض ان يدهن الطفل قبل غسلهِ بزيت او سمن او مح بيضة لتنعيم جلدهِ ومنع توليد بثور عليهِ وهو الافضل . ويقتضي الانتباه الزائد لمبرزات الطفل من عقي وبول لان انحباسهما يورث امراضاً قتالة وليرضع الملأبة (اي حليب الصمغة) لان لها فعل مسهل يطرد العقي من بطنهِ فلا خوف منها على صحتهِ كما ذهب البعض وبذلك تستفيد الام ايضاً لانها قد تتخلص من تشقق الحلمة وشدة الحمى اللبنية التي لا بد من حدوثها فتأتي خفيفة . وقال البعض ان الارضاع لا يسوغ ان يكون الاّ بعد تلك الحمى وذلك ضلال مبين . واذا عرضت الوالدة ثديها على الطفل ولم يرضعها فعليها ان تعطيهِ قليلاً من الماء الفاتر المحلي بالسكر او من المن المذاب . ولا يجوز ان يقات في تلك الاثناء بشيء من الاطعمة البتة عدا القليل من حليب الام او غيرها على دفعات متواترة لان ذلك يسبب لهُ زكاماً معدياً معوياً ينجر عنهُ قيء مواد خضراء مختمرة وذرب مستعص ويحدث مغصاً وقولنجاً يورثانهِ آلاماً شديدة . وبعد مضي ايام من الولادة يجب على الام ان تعوّد رضيعها على الرضاعة اربعة مرار في النهار ومرتين في الليل لان الافراط يسبب زكاماً معدياً معوياً ولا تفتكر ان كثرة بكائهِ دليل على جوعهِ بل البكاء في الطفل بمقام الكلام في غيرهِ . ومعدل الكمية التي تلزم لنموهِ يومياً الف كرام اي نحو اربعة اواقي ونصف في الشهر الاول ومضاعفها فيما يليهِ . وعليها ان ترضعهُ قبل ان تاكل وان تكون خالية الفكر من كل ما يزعجها غير مضطربة او تعبة (انظر فصل اللبن صفحة ١٠١) وان تاكل

اطعمة

اطعمة سهلة الهضم وافرة الغذاء. وتجتنب الموالح والمقددات والاشربة الروحية على الاطلاق . واذا لم يمكنها ارضاعهُ لاسباب فعليها ان تأتيهُ بمرضعة مهذبة حليمة لينة الطباع خالية من الامراض والعلل والاَّ فيكتسب الرضيع جميع صفاتها وامراضها كما مرَّ في باب الوراثة وان لا يتجاوز عمرها ۲۵ او ۳۵ سنة وان يكون عمر ابنها مقاربًا لعمر رضيعها وان تكون قوية البنية حميدة الخصال خالية من كل العيوب المرضية وان لا تقرب من زوجها الاَّ قليلاً وان تغتذي باطعمة حيوانية ونباتية سهلة الهضم لا ينشأ عنها رياح وان تتقي كل الانفعالات النفسانية وان تعتني بنظافة جسمها اعتناء مدققًا . وان تعسر وجود مرضعة بهذه الصفات فليقدَّم للطفل حليب عنزة مفترًا وممزوجًا بقدر ثلثيهِ ماء في الشهر الاول وقدر نصفهِ في الشهر الثاني والثالث وربعهِ في الرابع والخامس ويؤخذ صرفًا فيما يلي وليعتنى بتنظيف اناء الرضاعة اعتناء شديدًا والاَّ فتختمر الفضلات الباقية فيهِ وتصير سببًا لامراض كثيرة تضرُّ بالطفل ضررًا عظيمًا *

واما صفات لبن الام او المرضعة الصالح للارضاع فهي ان يكون حلوًا ابيض مظلمًا ناعمًا وخفيفًا والردي المضرّ بالصحة ما كان كثيفًا او ماصلاً مجبنًا اسمر ذا رائحة كريهة وطعم ردي مرّ او ملح وسريع الفساد والاختمار . وفي مدة الثلاثة اشهر الاولى لا يسوغ اعطاء الرضيع شيئًا من الاطعمة البتة بل يحصر على الحليب وحده . واما بعد ذلك فلا بأس من مناولتهِ قليلاً من المآكل السريعة الهضم كالاروروت والنشأ والسميذ وما شاكلها . وتعويده على ذلك قُبيل نبت اسنانهِ وقبل فطامهِ ضروري جدًا ولكن يحترس من اعطائهِ شيئًا من الاغذية العسرة الهضم لانها تعدهُ لامراض عديدة وتعرضهُ لاخطار شديدة ولاسيما في سنّ التسنين *

واما فطام الرضيع عن الثدي فلا يجوز قبل السنة الاولى من العمر او

قبل بروز اكثر الاسنان ويفطم تدريجًا بتقليل الرضاعة شيئًا فشيئًا ويعطى اطعمة سهلة الهضم ويمنع عنهُ كل ما يلبك معدتهُ من حلويات ومربيات وما ماثلهـا ولا يرخص لهُ بشيءٍ مما يلهونهُ بهِ اعتياديًا كالملبس والقضامة واشباههما لانها تسبب لهُ امراضًا معدية معوية ويحترس دائمًا من تقلبات الهواء ولكن لا يجوز حصرهُ في البيت ويعتنى بنظافة جسمهِ كثيرًا في كل ذلك السن لان الاوساخ تضرُّ بهِ كثيرًا فليغسل بماء فاتر مرتين او ثلاثًا في الاسبوع وتغير ثيابهُ ولفائفهُ كل يوم او يومين ويدارى كثيرًا في زمن التسنين الذي فيهِ يموت نحو خمس الاطفال من اعراض دماغية او بطنية ويجتنب كل العلاجات التي يستعملها بعض النساء للتنويم لانها مضرَّة في الغاية تورث الطفل امراضًا عضالة وتعدُّهُ للبلاهة والبلادة *

واما اللفائف التي يلفُّ بها الطفل فلا ضرر منها اذا لم تكن مشدودة كثيرًا لانها تحفظ قوام الجسم واعتدال الحرارة وينبغي ان تكون نظيفة خالية من كل الاقذار . واما الفوط التي يحفَّظ بها الطفل فيجب تغييرها بحال ابتلالها والفراش لا يكون طريًا ولا يابسًا والنوم في السرير لا ضرر منهُ البتة ولو انكر البعض ذلك واما نومهُ على تراب ناعم كما يفعل بعض النساء فمضرٌّ *

واما ثيابهُ فلتكن خفيفة وطويلة ولا يلبس فلانيلا او فروة او اجربة من صوف ويعوَّد على حفظ رأسهِ مكشوفًا بعد الولادة بنحو شهرين واما قبل ذلك فيجب ان يلبس طاقية خفيفة تقيهِ من تأثير التقلبات الجوّية . ولا يغصب على المشي والوقوف اذا كانت عظامهُ لدنة والَّا فيصاب بامراض في رجليهِ وظهرهِ كالرجل الفدعاء والفقداء والاحديداب وما شاكلها اذا كان ذا استعداد لاحدها . واما اذا اخذ يمشي فعلى مربيتهِ ان تكسوهُ ثيابًا نظيفة وخفيفة مناسبة لظروف الطقس ولحالتهِ الجسدية وان لا تعوّدهُ على لبس الاحذية الاَّ

امام الاغراب لاجل الزينة وان تغير ثيابهُ الملامسة لجسدهِ كالقميص واللباس كلما علاها وسخ وان تطعمهُ اطعمة خفيفة وتترك راسهُ مكشوفاً للهواء وتلبسهُ جوارب تحفظ حرارة قدميهِ . واذا كبر اكثر فعلى اهلهِ ان لا يطعموهُ اطعمة غليظة متعددة الاشكال ولا يلبسوهُ احذية ولا ثياباً ثقيلة او صوفية كالفلانيلا لان الاولاد لا يبالون بالبرد ولا البسة طويلة بل يتركوا اطرافهُ معرضة للهواء الكروي فيعتاد على ان لا يتأثر جسمهُ من التقلبات الجوية وهكذا يكتسب صحة جيدة ولا يصاب بامراض كثيرة او ثقيلة ويغلط من يعوّد اولادهُ على لبس الفلانيلا او وضع لفافات للرقبة ايام البرد وما شاكلها من الثياب التي تقي وقتياً ما يخشى من التغيرات الهوائية ولكن الضرر يكون اكبر اذا لم توجد وقت الحاجة اليها والجسم قد اعتاد عليها *

ومن هذا السنّ الى السنة السابعة يأخذ جسم الولد ينمو نمواً عظيماً ويبتدئ العقل في ادراك الامور وتتقوى كل وظائف الحياة الآلية فينبغي الاحتراس الكلي في تربيتهِ وتهذيبهِ لان كل ما يغرس فيهِ في هذا الزمن يبقى متاصلاً فيهِ الى سنّ الشيخوخة ولا يسوغ اتعاب عقلهِ بالدروس والمطالعات لان دماغهُ يكون وقتئذٍ عرضة لامراض كثيرة تشتد خطراً اذا هو تعرّض لاسبابها فالاولى الهاؤهُ بما قل من المعارف وتعليمهُ المبادئ القويمة والآداب الحسنة التي تبقى ثابتة في ذاكرتهِ طول حياتهِ وتعويدهُ على ما ينفع صحتهُ ويفيدهُ في الحال والاستقبال . فعلى المربين ان يتركوا الاولاد بحريتهم يفعلون ما يشاؤن ويلعبون بما يرغبون ولا يمنعوهم الاّ عما يضرهم ولا يطعموهم الاّ اذا جاعوا والاّ فيصابون بالنهم فتنتفخ بطونهم وتصفرّ وجوههم ويضطرب نومهم ويعتريهم انواع كثيرة من الامراض والعلل وان يناموا على اي وضع ارتاحوا عليهِ الاّ على وجوههم لان ذلك يجلب لهم الرمد وغيرهُ من الامراض المختلفة وان لا المراكز يكون فراشهم طرياً كثيراً ولا مولداً لحرارة زائدة والاّ

فينضررون *

وبعد ان يكمل التسنين الاول ويبتدئ التسنين الثاني حتى سن البلوغ يكتسب الجسم قوة وحركة زائدتين فلا يحجز عن الرياضة في الهواء النقي لانها تفيد كثيرًا وتقيه من امراض ذلك السن كالخنازيري والعلل الجلدية وغيرها ويعلم من العلوم ما يلزمه ذاكرة قوية كالتاريخ واللغات وبعض مبادئ الفنون الرياضية والمسائل الحسابية وغيرها لان ذاكرة الفتيان شديدة الانتقاد ولينم نحو ٨ ساعات وليروض جسمه بما يوافقه من الالعاب ويبتعد عن المعاشرة الرديئة لئلا يكتسب رذائل صعبة القلع. وهكذا فلتكن تربية البنات ايضًا وليمارسن الرياضة مثلهم لكي تبقى صحتهن جيدة طول حياتهن وبذلك يتخلصن من الاصفرار الذي يعتري كثيرات بسبب الراحة الزائدة والخمول وبما انهن لا يستطعن القيام بالعاب الصبيان كلها فعليهن ان يقضين بعض اعمال البيت كالكنس والعجن مثلاً فتنمو عضلاتهن ويتقوى جسمهن ويعتدن على العمل وينبذن الكسل ويزددن حسنًا وجمالاً ورونقًا وكمالاً والاَّ فيبقين ضعيفات البنية منحطات القوى كثيرات التعرض للامراض العديدة واذا تزوجن وحبلن فكثيرًا ما يجهضن لضعفهن او يلدن اولادًا نحيفي البنية ضعيفي الصحة فاسدي المزاج وغالبًا قصيري الاعمار . ولا تفتكر الامهات ان قضاء الاشغال البيتية يشين بقدر بناتهن ومقامهن او انهن بذلك يقعن في امر منكر او حطيط او مخالف لشرائع التمدن الجديد كلاَّ فان كل النواميس المدنية من القدم الى الان تحث البنات والنساء ولو كنّ غنيات على قضاء خدمة البيت مقابلة لاتعاب الرجل الخارجية وتعديلاً لصحتهن وعافيتهن ويكفي مثالاً ان الملكات ونساء العظماء والاغنياء كنّ في القدم يغزلن الكتان ويحكن بعض الانسجة ويجب على البنات في ذلك السن ان يتقين اسباب الامراض ويتعلمن ما يلزمهن من العلوم والآداب وحسن السلوك ودماثة

الاخلاق *

الشبيبة

تبتدي الشبيبة من سن البلوغ وتنتهي في السنة ٣٠ من العمر . والبلوغ يظهر في بلادنا نحو السنة ١٤ او ١٥ في الذكر و١٢ او ١٣ في الانثى ويتقدم عن ذلك في الاقاليم الحارة ويتاخر في الاقاليم الباردة على ان ذلك لا يتبع دائمًا مناخ الاقليم وحرارته بل الحرارة المكتنفة البالغ والوسط الذي يعيش فيه ولذلك قد يعجل البلوغ في الاقاليم الباردة اذا اعتاد الشخص على العيشة ضمن حرارة اعلى من حرارة بلاده ويظهر الفرق من هذا القبيل بين الاغنياء والفقراء وبين الذين يضرمون نارًا كثيرة في اكواخهم كالاسكيمو ومن يعيش في الفلاة لا يرى للنار اثرًا . وفي هذا السن تظهر ظواهر شتى مهمة ففي الذكر يتغير الصوت ويصير اجشّ وينبت شعر على الذقن وتحت الابطين وفي القسم الخثلي ويشعر بآلام خفيفة في الثديين ويكتسب الوجه هيئة جديدة ويتسع الصدر وتحسن وظيفة الرئتين ويتقوى عمل المجموع العصبي ويشفى كثير من الامراض العضالة التي اعترت الجسم قبل ذلك السن كالخنازير والامراض الجلدية والتشنجات وما شاكلها . وفي تلك الاثناء تنمو الخصيتان نموًا عظيمًا وتتكوّن فيهما الحييوينات المنوية التي هي علة التوليد واذا سلت الخصيتان سقط شعر الذقن وعاد الصوت رفيعًا كما كان قبل البلوغ وضعف النبض وتوقف الدماغ عن النمو والقوى العقلية عن اكتساب المعارف والعلوم ولذا لم يرَ خصي حصيف العقل طائر الصيت الا بالخبث والمكر والغش والخداع *

وفي الانثى يسيل الطمث ويكبر حجم الثديين بدون تغير في الصوت وينمو الجسم ويتسع الصدر والحوض وينتبه المجموع العصبي فيصير حساسًا جدًا ومن ثم تصير الانثى كثيرة الهواجس شديدة التاثر . وقبيل سن البلوغ

وجريان الطمث تميل للعيشة المنفردة وتشمئز من مخالطة العالم وتحب التفكر طويلاً وتشتهي اشياء غريبة وتخاف مما يجري حولها وبالاجمال تصير سوداوية وقد تصاب بآلام في الراس واعراض احتقان الدماغ وخفقان وامراض جلدية واوجاع مختلفة المراكز تزول حالما يجري الطمث . على انه ينبغي الانتباه الكلي اليها في امور الطعام والشراب واللباس في تلك المدة والاَّ فتصير عرضة للاصفرار (الكلوروس والانيميا) والهستريا (الاختناق الرحمي) والامراض العصبية والرئوية وغيرها ومما يفيدها جداً الرياضة والتنزه والعشرة المسرَّة والاشغال البيتية واما الدروس والمطالعات فتاتيها بامراض شتى بخلاف الشبان الذين يقتضي عليهم في هذا السن ان يبذلوا جهدهم بتحصيل المعارف والعلوم العقلية والادبية والرياضية والفلسفية وكلما يقتضي لهُ امعان النظر وانعام الفكر . لان قواهم العقلية تكون وقادة في ابان عملها *

ومن هذا السن فصاعداً الى السنة الثلاثين في الرجل والرابعة والعشرين في المرأة تهيج الافكار ويضطرب العقل فيصير كثير التأثر من الوجوه الحسان التي اذا فعلت فيهِ اورثتهُ عشقاً شديداً وغراماً عظيماً يجعلهُ مقداماً يقتحم الاخطار ويقاوم صعاب الامور ويلقي ذاتهُ في المصائب والشدائد بدون تفكر وتروٍّ ولا عنان يكبحهُ فينبغي الانتباه الكلي الى ذلك وتدريب المرء الى ما يناسبهُ من الطرق الامينة التي تقيهِ من اخطار ذلك السنّ حتى يتجاوزهُ ويقتضي ان يلهى بالدروس والعلوم لئلاَّ يشغلهُ شاغل وعليهِ ان لا يفرط بانهاك جسمهِ والاَّ فيخسر صحتهُ ما دام حياً ويندم حيث لا ينفعهُ الندم . وينبغي ان يمنع منعاً باتاً عن قراءة الروايات الغرامية ويحترس كثيراً من مثل ذلك في البنات والاَّ فيصبن بكثير من الامراض بسبب تهيج الافكار واضطراب الدماغ *

الكهولة

﴿ الكهولة والهرم ﴾

تبتدئ الكهولة من سن الثلاثين وتنتهي في الخمسين فيبلغ الجسم اشدهُ من العرض والطول والقوة وتحسن وظائف جميع الاجهزة فتقل الامراض وينقص الموت ويصل المرء الى ابان الكمال حتى اذا تجاوز ذلك السن ينقطع الطمث في الاناث وتأخذ القوى بالانحطاط والضعف وتتهامل الاعضاء عن اجراء وظائفها ويتجعد الجلد ويشيب الشعر ويأخذ بالسقوط وتضعف الاعضاء التناسلية وتتعظم الغضاريف وتنحط القوى الجسدية ولكن تشتد القوى العقلية وتصيب في احكامها واعمالها ويساعدها في الاصابة الخبرة الطويلة ومن ثم تبتدئ الشيخوخة فيقل ثقل الجسد كثيراً وتقصر القامة ويخشن الجلد وتضعف وظيفته ويقتم لون الدم ويهزل البدن ويضعف الصوت ويصير الجسم كثير التأثر من التقلبات الجوية فيجب الاحتراس الكلي من تبريده والاحتراز من تعريضه للحر والرطوبة بغتة وليعتنى بنظافة الجلد لئلاً تنقطع وظيفته عن العمل فيصاب الشيخ بامراض رئوية وربوماتزمية وما شاكلها مما كان مسبباً عن عدم ابراز العرق · واذا تقدم العمر الى اكثر من ذلك وتجاوز السنة ٧٥ فتزداد كل الاعراض المتقدم ذكرها ويكثر ابراز الفضلات من الجسد فتصير رائحة الشيوخ كريهة مضرة بمن ينام بقربهم وتتصلب عظامهم فلا تجبر اذا كسرت الا بعد طول المدة ويتغير وضع فكهم السفلي وتسقط اكثر اسنانهم واضراسهم ويحدودب ظهرهم وتبرز ركبهم لتعديل ميزانية الجسد فتكتسب القامة هيئة كئيبة ولاسيما اذا كانت طويلة ويقل ثقلها فيعادل ثقل شاب عمرهُ ١٥ سنة · وفي هذا السن تتعظم كل غضاريف الجسم والحنجرة فيصير الصوت اجش وتتصلب الشرايين والاوردة ويترسب فيها مادة ترابية كأنها عرفت ان مصيرها للتراب فتأخذ تحوّل اليهِ وتجعل بينهُ وبين الجسم الفة فلا يصعب عودهُ اليهِ اذا دُفن تحتهُ · وفي هذا العمر

يتعسر التنفس وتبطؤ الدورة الدموية ويصير النبض سريعاً ممتلئاً وتقل الحرارة الحيوانية وبالكد تبلغ ٣٦ °س ولذلك يبرد الشيوخ كثيراً *

واذا شاب المرء يشب معهُ غير الحرص والطمع محبة الذات والحياة فيبغض الموت وينقبض ممن يذكرهُ لهُ وتنشأ فيهِ اميال طفلية ويتولد في ذوقهِ شهوة لاكل الحلو واذا كان واسع العقل من ذي قبل فيخدمهُ العقل الى يوم وفاتهِ ويزيد رأيهُ إصالة وعملهُ إصابة اختبارهُ الايام والسنين والاَّ فيختل ويصير اشبه بطفل صغير لا يعي ما يفعل ويبتدئ فيهِ الانحلال والانحطاط فتكل حواسهُ عن العمل ويمسي ابكم او اعمى او اصم الى ان يوافيهِ الموت فيخلصهُ من عذاب يقضيه وشقاء يعانيه وبهذا المعنى قيل البيت المشهور

فيا ليت الشباب يعود يوماً لاخبرهُ بما فعل المشيبُ

وفي ذلك السن يتخلص الانسان طبعاً من امراض كثيرة مزمنة كالامراض العصبية والجدار والنقرس وغيرها على انهُ اذا لم يتدارك بما يجب يعرض ذاتهُ لعلل لا شفاء منها فليلبس ثياباً صوفية ويروض جسمهُ في هواء نقي بدون ان يتعبهُ وليأكل اطعمة مغذية سريعة الهضم وينظف بدنهُ بالاستحمام الفاتر وليجتنب الهموم واسباب الاكدار والاحزان *

﴿ طول الحياة ﴾

يظهر مما تقدم كلهِ ان مصير الانسان ومنتهى الحياة الدنيا الموت وهو اذا حصل بدون علة او مرض بل كان تدريجياً بذبول الجسم وانحطاط القوى بعد الهرم الزائد يدعى موتاً طبيعياً وقلَّ من وصل اليهِ واعراضهُ تحوُّل الانسجة وتصلب اعضاء الجسد المختلفة وتحولها الى مادة صلبة ترابية فتقسو العضلات وتتعسر حركاتها وتقل السوائل وتتصلب الاوعية الدموية والدماغ والاعصاب المنبثة منهُ وتمسي قليلة الحس ضعيفة الشعور وهكذا تكلُّ المشاعر

الخمس عن اجراء وظائفها فيخف السمع والبصر والذوق والشم واللمس وقد تبطل عملها تماماً فيصير الهرم اشبه بطفل غير ذي ادراك او اشبه بنبات لا حس ولا حركة ارادية له ويبقى هكذا حتى تنتهي حياته وتنطفئ ذبالة نوره باضمحلال ما بقي منها الى الابد على ان ذلك من النوادر واكثر الناس يموت قبل ادراك هذه الغاية وثلثهم يموت قبل بلوغ السنة الخامسة من العمر وهناك اكثر الميتات واقلها في سن الكهولة *

وقد اختلف الفسيولوجيون في اي ميتة يرتاح اليها الانسان اكثر وتقرر ان موت الشيوخ الطبيعي اخف ضيماً واكثر راحة لانه ياتي غالباً بنوم عميق ونوع من السبات والموت من الجروح والعلل اشد عناء واصعب. ولما كان بعض الاقدمين لا يعتبرون المرء الا اذا كان ذا قوة يستطيع بها ان يذب ويدافع عن الوطن وكان الشيوخ ضعيفي القوى غالباً وليس يمكنهم اجراء مثل ذلك كانوا يحتقرونهم احتقاراً شديداً وبعضهم كان يميتهم شر ميتة فمنهم من يسمهم بالذوكران والبنج ومنهم من يقتلهم ضرباً بعصي ومجانق وبعضهم كان يذبح الرجال بالسيوف ويميت النساء غرقاً وكثيرون كانوا يقذفونهم من شفاء جرف عالٍ ومتوحشو بعض جزائر الاوقيانوس لا يزالون يحتفرون حفرة عميقة ويدفنون فيها والديهم حيين على ان ذلك كان يجري غالباً بين الامم الوحشية المتوغلة في القدم اذ كانوا يعتبرون القوة والشجاعة ولا يهتمون بامور العقل وحسن الآداب واما الان فيعظمون الشيوخ ويحترمونهم لجودة عقلهم واصابة رأيهم واختبارهم الايام واحوال الدهر *

والسن الذي يصل اليه الانسان غالباً لا يتجاوز السبعين او الثمانين سنة واكثره تعب وشقاء وبما ان الهموم التي تلم بالبشر كثيرة جداً كان لها فعل عظيم في تقصير العمر على انه لم يدرك للحياة اجل مسمى وهي لم تتجاوز ١٥٠ سنة ولم يذكر عن احد عاش اكثر من ذاك السن غير الذين نوهت عنهم الكتب

المنزلة على انهُ يقال بوجه التعديل ان الحياة تطول خمسة اضعاف المدَّة المارة منذ الولادة حتى زمن البلوغ ولما كان سكان الاقاليم الحارة يراهقون قبل غيرهم كانوا اقصر عمرًا ممن سواهم *

ومن الملاحظات الاكيدة في الانسان انهُ كلما تعوَّق نمو جسمهِ وعقلهِ طالت حياتهُ وبالعكس ولذا نرى كثيرين من المشاهير بلغوا اعلى درجات الكمال وحصلوا من العلوم والمعارف ما يعجز عنهُ سواهم ولم يدركوا ثلاثين سنة من العمر وماتوا وحالتهم حالة شيوخ اهرمتهم السنون والايام وكثيرون منهم بلغوا تلك الغاية وشاخوا وماتوا وهم في سن الخمسة عشر او العشرين وغيرهم لم ينمُ عقلهم وجسدهم الَّا ببطءٍ عاشوا زمنًا طويلاً وعمَّروا كثيرًا وبلغوا ما فوق المئة سنة . وعليهِ لا يمكن تحديد حياة الانسان ولا تعيين اجل مسمى لها والشركات التي قامت لضمان حياة كثيرين من البشر ليست مبنية على اسس راهنة بل على افكار تخمينية وآراء غير صائبة ولذا كثيرًا ما يخطئ سهمها الهدف وتخسر مبالغ جمة لان جلَّ اعتمادها على مزاج الجسم وحسن الصحة والبنية وهذه لا تدوم على حال واحدة كما لا يخفى *

واما الحيوانات فيوجد بينها تفاوت عظيم من جهة طول العمر وقصرهِ فالضفدع يعيش مدة طويلة جدًا (انظر فصل الاسماك صفحة ٧٤) والدب والكلب والذئب تعمر اكثر من ٢٠ سنة والثعلب ١٦ وقيل ان الفيل يعيش ٤٠٠ سنة والدجاجة ٢٠ والفرس قد يبلغ ٦٠ واعتياديًا لا يتجاوز ٢٥ والافعى ٢٠٠ والنسر ١١٠ والغراب ١٠٠ سنة وغيره اكثر وهذا ليس من بحثنا بل اوردناهُ بيانًا لقصر عمر الانسان بالنسبة للحيوان . واما القوانين التي يجب اتباعها لحفظ الصحة واطالة الحياة فهي

١ـ اجتناب التناهي في الاشغال الجسدية والعقلية واختيار اوسطها

٢ـ الاقامة في هواءٍ نقي ومكان منير

106

٣ــ المحافظة على نظافة الجسد وترتيب الاطعمة والالبسة
٤ــ اكل وشرب ما تهضمه المعدة بسهولة ولا تثقل منه
٥ــ عدم الانتقال من الشيء الى ضده بغتة
٦ــ اجتناب الحمية الصارمة وتجنب المآكل الزائد
٧ــ اجتناب الوسائط الطبية كالفصد والمسهلات وما شاكلها الا حين الاقتضاء والاضطرار اليها وبذلك تحفظ الصحة الى ما شاء الله *

﴿ الرجل والمرأة ﴾

الجنس البشري مؤلف من ذكر وانثى وهما يتميزان بعضهما عن بعض بكثير من صفاتها الخارجية وتركيب جسمها الداخلي والفاصل الاعظم بينهما هو الاعضاء التناسلية ومتعلقاتها ولا حاجة لذكر وظيفة كلّ منهما في توليد النوع لان ذلك غير خفي عن العيان والمرأة لها اهمية عظمى في حفظ النسل لانها تعتني به مدةً طويلة ايام مكثه في الرحم وبعدها وتعيلة بلبنها وتحنّ اليه اكثر من الرجل وتتعب في تربيته تعباً جزيلاً وصحتها مع ذلك تكون بوجه الاجمال احسن من صحة الرجل وحياتها تطول اكثر من حياة العزبات والعقيمات كأنّ الحبل يكسب جسمها قوّة ويزيد بنيتها نمواً وذلك يظهر بمقابلة الفتيات المتزوجات بغيرهنّ *

ومما يميز المرأة عن الرجل كبر ثدييها ودقة خصرها وسعة حوضها وحسن تكوينها وجمال وجهها ودقة اعضائها وصغر اسنانها ولطافة معدتها وطول امعائها فانها اطول من امعاء الرجل . وبسبب ضعف اعضائها الهاضمة لا تقوى على كثرة استعمال الافاويه المنبهة والحلويات الكثيرة والاشربة الروحية والتهام المآكل المتعددة *

وتختلف عن الرجل ايضاً بالتنفس والدورة الدموية فانها ابطأ عملاً منها فيه بسبب صغر حجم الرئتين والقلب وكذلك ببياض الجلد ونعومته

وتخطيطهِ بالعروق الزرقاء التي تتلألأ دونهُ وخلوهِ من الشعر الذي يكسو جسم الرجال وعدم وجود اللحية التي هي دليل الرجولية وازدياد النسيج الدهني تحت الجلد وهو الذي يعطي اعضاءها هيئة الاستدارة والظرافة . وكذلك بقلة نمو المجموع العضلي ولطافة بناءه ودقة العظام وقصر اليدين وحسن تركيب الاصابع وشدة الحساسة وغزل العينين وسحرها وحدة السمع ودقة الانف وقصره وصغر اللسان ودقة حركتهِ ولطافة الصوت ونعومتهِ وصغر الراس والدماغ الى غير ذلك مما يدل على ان المرأة خُلقت للاعمال اللطيفة وليس للكد والتعب والشقاء والنصب كالرجل الذي تدل ظواهر جسمهِ على ما أُعدَّ لهُ من الاعمال والاشغال لانهُ قوي البنية خشن الجلد صلب العظام كثير الجرأة مقدام على عظائم الامور . وكيف كان الامر فكل الاختلاف الموجود في تركيب المرأة والرجل هو لاجل تعيين وظيفة كلٍّ منهما بتوليد النوع واعالتهِ وما يطرأُ عليهما بعدئذٍ من الاحوال والتغيرات التي مرَّ ذكرها عرض ناجم عن الاعمال التي ترتبت لكل منهما والدليل على ذلك ان اطفال الجنسين يتشابهان مشابهة كلية بالسحنة وتركيب الاعضاء ودقة الصوت وغيرها واذا اخذ العقل بالعمل يقع اختلاف بينهما في ذلك بالنسبة للتربية والظروف الطارئة وذلك نحو السنة الرابعة او الخامسة من العمر ويبقى كذلك حتى تتباين افكار واذواق واميال كل منهما فيسري ذاك ساعيًا في مناكب الدنيا وتهتم تلك باعالة البنين وتربيتهم *

﴿ الزواج ﴾

اذا بلغ الرجل سنَّ المراهقة تولد فيهِ ميل شديد للاقتران بامرأةٍ تحنو اليهِ وتلبيهِ في السرَّاء والضرَّاء ولا تزال تلك العواطف تشتد فيهِ حتى يحظى بالزواج بها فيرتاح اليها و يعيش معها عيش سعادة وهناء اذا كان هنالك اتفاق ويلبثان كذلك الى ما شاء الله و بذلك تتم مساعدة الهيئة الاجتماعية

بتوليد

بتوليد النوع وتكثير الجنس البشري الامر الذي تحث عليه الاديان والشرائع المدنية . ولما كان الزواج من الامور المقررة بين جميع الامم وجب علينا ان نفحص تاثيره في الصحة والحياة ونعرف الوسائط التي تكفل حسن نتيجته بكلام مختصر مفيد *

فمن المؤكد بلا ريب والثابت بالتحري ان الزواج يقوي الجسم ويطيل الحياة ويحفظ الصحة ويكبح عنان الشهوات ويريح الضمير ويسكن البال ويقي من اعراض الجنون والاختلال وغيره من الامراض العصبية الدماغية ومما يؤيد ذلك انه لم يشاهد عزب تجاوز سنة المئة سنة ولوحظ ان ثلثي المختلين والمنتحرين عزبان *

ولكي تكون عواقب الزواج حسنة والنسل سليماً يجب ان تكون الاعضاء التناسلية قد بلغت اشدها وان يكون الرجل والمرأة صحيحين جسماً وعقلاً . وقد ثبت ان الزواج الباكر يضرّ بالوالدين ضرراً بليغاً بسبب عدم بلوغ الجسم والجهاز العصبي كمال النمو ولاسيما اذا حصل افراط او تغلب الشبق على احوال عقلهما كما يجري غالباً (وقد مرّ الكلام على مضار الافراط صفحة ١٩١ و ١٥٩ فليراجع) ويضرّ ايضاً بالاولاد لانه يجعلهم ضعافاً ضئالاً معرضين لامراض شتى وهذا يحصل ايضاً في نسل الذين يتزوجون وقد فاتهم سنّ الشبيبة . وفي الزمن القديم كان البعض (كاهالي سبارتا) ينهون عن الزواج حتى السنة ٢٨ من العمر حفظاً للقوة والبأس وبعضهم كانوا يرخصون لهم لا بل يجبرونهم على المبادرة اليه حال بلوغهم تكثيراً للنسل كالرومانيين وبعض اليونان . واما الان فلا قانون لذلك على ان الافضل للصحة ان لا يتزوّج الشاب قبل السنة الخامسة والعشرين من العمر والصبية قبل السنة الخامسة عشرة ومن تزوّج قبل ذلك اضرّ صحته طول حياته واضعف نسله الى الابد *

ويقتضي ان تكون صحة الزوجين سليمة من كل الشوائب والعلل والاَّ فيصابان باضرار شتى واذا انتجا اولاداً فيكونون ذوي استعداد لامراض عديدة ويرثون ضعف والديهم وعللهم ويعيشون عيشة كرب وكدر طول عمرهم . وهنا لا نذكر شيئاً عن الامراض المعدية كالتعقيبة والقرحة الزهرية اذا كانت على الاعضاء التناسلية لان اضرارها اشهر من ان تذكر ولكن ننبه عما يخشى حدوثه كما لو كان احد الزوجين مصاباً بعلة مزمنة مضنية فان طول مدة الاقتران لا بد ان يؤثر في صحة الآخر فينتقل المرض اليهِ كالسل الرئوي وما شاكله ومن هذا القبيل زواج الشيخ المسنّ بالصبية وبالعكس فان نفس الكبير ومبرزاته الجاذبية وعشرته تورث الصغير عللاً مضنية (انظر صفحة ٢٨ و ١٨٢) هذا ويوجد امراض كثيرة تزداد شدةً بعد الزواج سواء كان بالتهيج العصبي الذي يحدث بعد الجماع او بفعل الولادة كالحؤول الدهني والسل الرئوي وسرطان الرحم وامراض القلب وعلل الشرايين العظمية والعتاهة وامراض الدماغ والصرع وغيرها فهذه يجب منع المصاب بها عن الزواج منعاً باتاً علاوة على الامراض الوراثية التي يخشى ضررها وقد سبق الكلام عليها في باب الوراثة صفحة ١٨٢ فلتراجع *

واما الزواج بين الاقارب فقد مرَّ الكلام عليهِ فيما مضى (صفحة ١٨١) وبما ان اضراره عديدة تأتي النسل والهيئة الاجتماعية بمصائب شتى وجب التنبيه عليهِ ثانية والتنويه عما يحدث عنهُ من المضار فانهُ يكون سبباً للعقم والطرح وينتج عنهُ اولاد ذوو مزاج ضعيف وعقل خفيف يكونون هدفاً لسهام العلل العصبية كالعتاهة والصرع والصم والبكم والفالج والامراض الخنازيرية والنقرس والجدار وغيرها مما يقصر الاجل ويجعل الحياة تعيسة فاتباع سنن الشرائع الدينية التي تحرّم زواج الاقربين وقايةً من حدوث مثل ذلك ضروري جداً لحفظ الصحة واطالة الحياة *

وقد تقدم ان الغاية الوحيدة للهيئة الاجتماعية بالزواج هي تكثير النوع
وزيادة الافراد لتقوى وتنمو ادبياً ومادياً واما المتزوجون فلا يخطر ببالهم
شيء من مثل ذلك انما غايتهم الوحيدة هي ايفاء الطبيعة حقوقها والطمع براحة
العيش ورفاهة الحياة ظناً منهم ان بالزواج راحة وكثيراً ما يخطئون . ومن
المقرر ان الانسان لا يتفكر بكيفية تكونه وولادته ولا يعلم مصيره انما يكتسب
معرفة ذلك من الآخرين بالتربية والعلم فلا يخطر بباله ايضاً توليد غيره
واذا رأى طفلاً يدبّ يصعب عليه ان يصدق انه كان مثله او ميتاً مشيعاً لا
يخال له انه سيدركه ما لم يعلّم ذلك من ذي قبل وهكذا لا يحنّ الى اولاده
ما لم يعاشرهم ويربيهم ومثله الام التي لا تشفق على جنينها وهي حامل حتى
تلده وتحوله فيتولد في قلبها بعض المحبة تزداد اذا هي ربته وهكذا الولد لا
يحب ويميل الا لمن خالطه ورباه واذا شبّ جازى والديه احساناً على ما اسدياه
نحوه من المعروف في تهذيبه وعلى ما كابداه من الاتعاب والمشاق في تربيته
وتثقيفه وليس لكونهما كانا علة وجوده في هذه الدنيا وهذا امر مقرر لا ينكر
وقد اشار ابو العلاء المعري الى ذلك بقوله

هذا جناه ابي عليّ   وما جنيت على احد

والظاهر من كلامه انه لم يتزوج وكان يعدّ الزواج جناية . وبرهاناً على ذلك
واثباتاً له نرى الاولاد اللقطاء لا يحبون والديهم اذا هم عرفوهما بعد تربيتهم
مدة طويلة عند غيرهما بل يصرفون جهدهم في اسداء المعروف واظهار الحنو
نحو من احسن اليهم واعالهم وخالطهم ليلاً ونهاراً ولو كان من الد اعداء
ابويهما . وجميع الحيوانات من دبابات وحشرات وطيور لا تباضع بعضها
بعضاً الا لوفاء حقوق طبيعية غريزية ناجمة عن هيجان وظيفة الاعضاء
التناسلية في ايام النزو وليس لغاية توليد النسل لانها لا تعقل ولا تدرك
تلك الغاية بل عملها الهامي لتكثير النوع بعد قضاء اللذة ولا ناموس يكلفها

اليهِ واما الانسان فتكلفهُ لذالك شرائع الهيئة الاجتماعية وحقوق الآداب والامل براحة العيش ورغده وحفظ الصحة فيرتدع عن تعريض نفسهِ لاخطار عديدة وامراض شديدة واهوال شتى ويرتاح الى من يشكو اليهِ همّهُ ويفرج كربهُ ويعولهُ في امراضهِ ومصائبهِ ويعتني بهِ في السرَّاء والضرَّاء ويعيش معهُ عيش سرور وهناء . واذا كانت الزوجة شرسة الطباع رديئة الاخلاق تكدر لذة حياتهِ وتسبب لهُ عللاً مضنية تنهك صحتهُ فينقلب على فراش الامراض ويعاني عذاب الموت متجرعاً لظى الاكدار وجمرات الهموم وهكذا تقاسي هي ايضاً اذا كان زوجها عاتياً وظالماً شئوماً . فعلى كل امرءٍ ان يختار عروساً دمثة الاخلاق حسنة الطباع ولا يغترَّ بالجمال والمال وليفتش على التربية الحسنة والصحة الجيدة وينتخب من كانت خالية من الامراض ذات اصل جيد وسليلة قوم اصحاء وذوي خصال حميدة والى ذلك اشار بعضهم بقولهِ

لا تخطبنَّ سوى كريمة معشر   فالعرق دساس من الطرفين

العزبة او العزوبة

لا احد ينكر ان بالزواج صحة للجسم وراحة للفكر على ان العزب يكون غالباً خليَّ البال من عمل واجبات كثيرة لا بد عنها اذا كان مزوَّجاً فتاخذ ارادتهُ مجالاً واسعاً في كل ما يرغبهُ ويفعل ما لا يفعلهُ المتزوّج فيستطيع الاقامة في اى محل شاء والسفر الى اي مكان رغب فيخلو لهُ الفضاء بما فيهِ ويكون حرًّا بكل تصرفاتهِ كطائر غير مقصوص الجناح يتمتع بلذاتهِ واماني ه غير مكلف على عمل ما ليس بطاقتهِ ولا محاسب باجرآتهِ زادت او نقصت عن خطة الاعتدال على انهُ يفقد حقوقاً لا يحصل عليها الاَّ المتزوجون ويكون عرضة لامراض كثيرة واخطار شديدة ولاسيما اذا كان مفسود الاخلاق ولا رادع يردعهُ واما اذا كان حصيف العقل اوديباً فاضلاً فيمكنهُ تعميم الفوائد

والمنافع

والمنافع للعموم *

الاولاد

قد تقدم ان الزواج يحجز حرية الانسان ويصدهُ عن اجراء امور كثيرة ويمنع عنهُ ملذات عظيمة ولكن يمنحهُ منافع جزيلة برغد العيش وصفاءِ وطول العمر وهناءِ على انهُ قد يعرض عليهِ اسبابًا عديدة تكدر راحتهُ وتجعلهُ شقيًا تعيسًا كثير الهواجس مضطرب البال منها الزوجة الشرسة وقد مر الكلام عليها ومنها الاولاد الذين يكونون سببًا لهموم واكدار لا توصف يعرضون والديهم لاخطار شديدة ويلزمونهم لان يضحوا جزوءا عظيمًا من اوقاتهم في تربيتهم وتهذيبهم وكمية وافرة من اموالهم وثروتهم في تعليمهم وتثقيف عقولهم وكثيرًا ما يخسرون صحتهم وملذاتهم لاجلهم على ان البنين قد يكونون وسيلة لتجديد المحبة وجمع الشمل بين والديهم اذا كانا متنافرين فيحبان من يحبهم ويبغضان من يبغضهم . واما الوالدة فتتحمل مشاق لا تطاق باعالة طفلها وتعرض ذاتها لاسباب التعب والشقاء والصوم والسهر والارق والامراض المختلفة والعلل المضنية في تربية ابنها ولاسيما اذا كان مريضًا مصابًا بآفة ما وكثيرًا ما تلقي بنفسها في هوة الاخطار اثناء الحبل والولادة وفي كدر العيش وضعف الصحة والهزال في مدة الارضاع والفطم وفي الاتعاب الكثيرة وتبلبل البال بعد ذلك ولاسيما اذا ابتعد اولادها عنها او تغربوا او افتقروا او مرضوا او ماتوا او كانوا اشقياء واشرارًا وتشاركهم في كل همومهم ولاسيما البنات منهم اذا تزوجن برجال على غير طبعهنَّ ومشربهنَّ فيموت الوالدان حسرة على اولادهم او يصابان بعلل لا تبرأُ تضني جسمهما حتى الممات .

واذا قابل عاقل رجلاً ذا عائلة كبيرة بمن كان خاليًا منها او بعزب رأى بونًا عظيمًا بين تعب ذاك وكدره وراحة هذا وسروره وما ذلك الاَّ بسبب الاولاد الذين خلقوا لحرمان والديهم ملذات هذا العالم بتكثير احزانهم

وإكدارهم وجعلهم اياهم عرضة لاسباب الامراض والاخطار وانهاك صحتهم بالشقاء واضطراب البال وناهيك ما يلم بالوالدين من المصائب . فالخلي سواء كان عزبا او متزوجا يعيش خالي البال مرتاح الفكر مترفلاً بحلل العافية ونعم الصحة ومتلذذاً بخيرات الدنيا وملذاتها ويكون ذا قدرة وكفاءة على تعميم الفوائد وتكثير المنافع بالعلوم والفنون التي خلا له الجو لاجل تحصيلها واتقانها . على ان ذلك يضرُّ بالهيئة الاجتماعية ضرراً بليغاً بتقليل المنافع المادية التي تحصل عن قلة الافراد ونقصان عددهم فتضمحل شيئاً فشيئاً وهكذا تبيد وتدثر ولذا حكمت بعض الشرائع بالزواج جبراً في سنٍّ معلوم وبعضها بالزواج بكثير من النساء لزيادة النسل على ان الاقتصار على القليل منهنَّ اوفق لصحة الوالدين وراحة العيشة الداخلية والآداب العمومية وافضل للاولاد الذين يكونون غالباً ضعيفي البنية قليلي القوى لا يصلحون للفلاح والنجاح ولا يفيدون بتقدم الاوطان واعمار البلدان *

ولما كان الاقدمون بغاية الاضطرار لتكثير النسل بسبب قلة عددهم وكثرة الحروب التي تنشب بين اممهم كانوا يعتبرون الآباء اعتباراً جزيلاً ومن ينتج منهم والدين عفوهُ من محافظة الوطن ومن له خمسة اولاد اجزلوا عطاهُ وعفوهُ من كل الخدامات المفروضة (وهكذا يجازى من له فوق العشرة اولاد في اوربا واميركا في ايامنا هذه) . ولما كانت غايتهم وقتئذٍ الدفاع والذب عن الاوطان من هجمات الاعداء كانوا يهتمون اهتماماً عظيماً بتربية الاولاد الجسدية وكانوا يلزمون الآباء بذلك تحت قصاص صارم ومن وجدوهُ منهم نحيفاً او ضعيف البنية غير صالح للمحاربة عن وطنهِ قتلوهُ واراحوا الهيئة الاجتماعية من ثقلهِ وهكذا كان بعضهم يعامل الشيوخ الذين تجاوزوا سنَّ السبعين لعدم اهليتهم بايفاء الغرض المفروض عليهم (انظر صفحة ٢٠٧)

هذا ولكي يكون الاولاد صحيحي البنية وشديدي القوى يجب على الرجل ان يقترن بامرأة موافقة له بالمزاج والبنية والصحة والسن والآداب والاخلاق (انظر فصل الامزجة صفحة ١٦٨ وفصل الوراثة ١٧٥ وفصل الزواج صفحة ٢١٠) واذا كانت من اقاربه فلا تكون من الاقربين والاّ فيصاب النسل بامراض عديدة تؤدي بهم الى الاضمحلال كما مرّ صفحة ٢١٢ · واوفق سن لانتاج اولاد شديدي البنية حسني الصحة هو من ٣٠ الى ٥٠ في الرجل ومن ٢٠ الى ٤٠ في المرأة *

﴿ الحمل والوحام ﴾

الحمل يبتدئ من ساعة التلقيح الصحيح وينتهي يوم الولادة وليس له ايام معدودة محدودة ولكن لا يدوم غالبًا اكثر من تسعة شهور فيها تكابد الام متاعب ومشاق لا توصف وتتعرض لامراض عديدة وكثيرًا ما تضعف معدتها وتتقيأ الطعام والشراب وكل ما يقدَّم لها وتصاب بغثيان ودوار وآلام مختلفة المراكز في الراس والبطن والاطراف وقد تعتريها تشنجات عصبية وانتفاخ (اذيما) في الرجلين وغير ذلك من الاعراض التي قد تضنيها عذابًا وهي لا تصيب في الغالب الاّ النساء العصبيات ذوات الحساسة الشديدة والكثيرات الترفه والتنعم ويندر حدوثها في ساكنات القرى اذا تعاطينَ اعمالاً شاقة كالفلاحات وغيرهنَّ وفي الحضريات اللواتي يكدُنَّ في الاشغال ويتعبنَ جسمهنَّ بالاعمال · وفي ذلك الحين تأخذ المراة تتوحم بسبب اضطراب المجموع العصبي والهضمي فتشتهي اشياء غريبة وتاكل ما تشمئز منه النفوس وتكرهه العيون وترغب في اشياء مستهجنة لا تخطر على بال · وقيل ان لشهواتها تلك تاثير عظيم في حالة الاجنة كما سياتي بيانهُ ادناه · واما الولد فيكون حاويًا غالبًا صفات الاب او الام او كليهما حسب الحالة التي وجدا عليها اثناء المباضعة · ومن ساعة العلوق تتركز فيهِ اخلاقهما واحوالهما الادبية

والجسدية وامراضهما وعيوبهما كما مرَّ في باب الوراثة صفحة ١٧٥ وما يليها .
فاذا كان الوالدان في ساعة التلقيح فرحين يأتيهما ابن بشوش او غضبين فعبوس
واذا كان احدهما سكران فيولد لهما ابن بليدا وابله الى غير ذلك من الصفات
المختلفة التي يكون عليها ابناء اب وام واحدة وسبب اختلاف طباعهم لم يكن
الاَّ اختلاف احوال والديهم ساعة المباضعة فيقتضي لكي يكون الاولاد حاوين
صفات الكمال متخلقين باخلاق رضية ان يكون ابويهما مرتاحين عقلاً وجسداً
وغير متأثرين من انفعال نفساني والاَّ فيكون الابناء على صفات وخصال
واطوار متباينة *

ويجب على المراة في مدة الحمل ان تعتني بصحتها اعتناء شديداً وتتخذ
كل الوسائل اللازمة لوقايتها مع جنينها من الامراض وان لا تلبس ثياباً
ضيقة لئلاَّ يتشوه جسم ابنها وان تاكل اطعمة مغذية سهلة الهضم وتبتعد عن
المقددات والمكابيس والموالح لانها تجعل فيه استعداداً لامراض جلدية كثيرة
وان تجتنب شرب الخمور والعرق والروم وغيرها من الاشربة الروحية التي
تمنع نموه وتخلفه صغيراً وضئيلاً كما يتاكد من سقاء اجرية الكلاب شيئاً منهـا
وان لا تاكل خضراً او قطاني او غيرها مما ينفخ المعدة والامعاء ويضايق
حركات الجنين ونموه وكثيراً ما يسبب طرحه وان لا تتعب جسمها كثيراً في
قضاء اشغالها ومهماتها البيتية ون لا تنفعل انفعالاً نفسانياً ايًّا كان . وان
كانت بلغمية المزاج كثيرة الرطوبات فلتشرب قليلاً وتاكل اطعمة ناشفة
قليلة السوائل لئلاَّ تتوارد الرطوبات نحو الرحم الرطبة طبعاً وتصدَّ نموها
ونموَّ الجنين واذا كانت دموية او عصبية فلتاكل وتشرب ما طاب ولذَّ
لها *

وقد ذهب كثيرون الى ان للوحام تاثير عظيم في الاجنة اذا كان ناجماً
عن اسباب فعالة شديدة التاثير في حالتي الام الجسدية والعقلية . والظاهر

انهُ لم تقم امة منذ قديم الزمان الاَّ قام فيها من نسب الى تصوُّرات الحوامل
وانفعالاتهنَّ النفسانية تاثيراً كبيراً في جسم الجنين وقد ايد ذلك كثيرٌ من
علمائهم بدون ان يتروَّوا حقائقهُ فرووا عنهُ قصصاً تضحك وسيراً تعجب .
قالوا ان تصوُّرات المرأَة تؤَثر اما زيادةً او نقصاناً او تبديلاً او تغييراً او
تنويعاً في اعضاء الجنين وهيئتهِ . وقال افلاطون الشهير ما معناهُ ,,ان
التصور ينوّع ويغير الاجساد ,, فاتخذهُ بعضهم مذهباً وقال ان تصورات
الحامل تغير هيئة الجنين وهذا فاسد لان افلاطون كان قليل الخبرة بالتاريخ
الطبيعي ومن حذا حذوهُ يضل عن سبيل الصواب . ومن النوادر التي
ذكرت في هذا الشان ما رواهُ ستانكيوس استاذ المدرسة الكلية في يانا عن
امرأة ولدت ابناً شبيهاً بشياطين الجحيم ومردة الجان وذلك لان زوجها تزيا
في احد ايام المرافع بلباس الابالسة ودنا منها قائلاً اريد ان اولدك شيطاناً
صغيراً فارتعبت من صورتهِ ووضعت ابناً بهيئة الشيطان وهكذا ما حكاهُ
فان سويتن عن ابنة اتت تستشيرهُ عن مرض اصابها فراى على عنقها دودة
فاراد ان ينفضها عنها فوجدها ملتصقة بعنقها خلقاً وسببها خوف والدتها من
دودة سقطت على رقبتها وهي نائمة فارعبتها ومثلهُ ما قالهُ كارليب عن امراة
كانت قد سمعت ضجيجاً في ساحة تحت شباك بيتها فطلت منهُ فرات رجلاً
قطعت يدهُ اليمنى بضربة سيف وهو يدافع بها عن نفسهِ فهالها ذلك كثيراً
وولدت ابناً اقطع اليمنى

ولكن ما لنا ولا براد نوادر كهذه فانها اكثر من ان تحصى وقد كانت
عند الاقدمين من اعجب العجب وكانوا يعتقدون بها كما اعتقدوا بالاوليات
الهندسية واكثر فلنضرب عنها صفحاً وننعم النظر في ما توصل اليهِ اهل
الفيسيولوجيا والتشريح الباثولوجي الذين ازاحوا برقع الخفاء عن وجه الحقائق
وبينوا علاقة الولد بامهِ وما يتعلق بها مما اغرب القدماء فيهِ واطنبوا

لا يخفى ان كل تصورات الام وافكارها العميقة وانفعالاتها النفسية الشديدة تؤثر في كل اجهزتها كالجهاز العصبي والهضمي والدوري ولاسيما الجهاز التناسلي اذ يكون في اثناء الحبل مركزًا للعمل . ولا يخفى ايضًا ان الانفعالات كلها تؤثر في بعض الاعضاء اكثر من البعض الآخر وعلى انواع مختلفة فتنقطع المفرزات والسوائل او تندفع نحو هذا الجهاز او ذاك وتزيد فعل جهاز وتنقص فعل آخر على ما يشاهد كل يوم . ولكن ما تأثير هذه الانفعالات في جسم الجنين وهو في الواقع شخص مستقل ليس له تعلق بامه الا بواسطة الدورة الدموية التي بها يغتذي وينمو وكيف تغير هذه الانفعالات هيئته او بنيته على صور مختلفة بحسب ما طرأ على امه من الخيالات والعوارض نعم ان الانفعالات القوية كالحزن الشديد والكدر المستطيل اذا اثرت في الام فاضعفتها او اخلت بعقلها تؤثر ايضًا في جنينها ولكن يشترط بان تكون هذه الانفعالات عظيمة جدًا كما ذكر والا فلا تؤثر . وعلى كل حال فلا بد من استعداد خصوصي في بنية الطفل فاذا تأثر جهاز ما فتأثرت الرحم انتقل التأثير الى الجنين وهكذا ظهر في بنيته على الهيئة التي اشغلت فكر الام .

ومن الاسباب الاولية التي تفعل في الجنين الالبسة الضيقة التي تضغط بطن امه فتمنع نمو بعض اعضائه وهكذا اللطمات والسقطات على قسم من البطن والخوف الشديد والحركات العنيفة والتشنجات وما شابهها من الاسباب التي توقف النمو او تسبب استفاقًا في بقع مختلفة على اشكال متنوعة مما ربما تكون المرأة قد رأته او اشتهته في اثناء حبلها فينسبونها اليه كالبقع الجلدية الملونة والناميات غير المنتظمة التي تكون تارةً ذات قاعدة ضيقة واخرى عريضة متسعة بنفسجية اللون او بيضاء او حمراء او صهباء الى غير ذلك مما لاجله شبهوها بانواع كثيرة من الفواكه والخضر كالكرز والتوت والاجاص والتفاح والمشمش والتين والخوخ واللوبياء والفطر الخ . او بكثير من الحشرات

كالدود والعنكبوت والذبان والسرطان الخ . . او بفم الخنزير ومنقار الطير
ووبر الهر وذنب الثور وغير ذلك مما هو معهود عند العامة وينسبونه الى شهوة
الام في حملها والحال انها كلها احوال مرضية اسبابها عيوب ذاتية في الجنين
او امور عرضية تطرأ على الام فتوقف عمل الرحم او تزيده فيظهر على
شكل من الاشكال المذكورة . وبالاختصار كل العيوب تنجم اما عن هيجان
موضعي تاتي نحوهُ السائلات فتتجمع فيهِ او عن زيادة ضعف او افراط نمو
في نسيج من الانسجة ونحو ذلك فشهوة الخمر اي البقع التي لونها كلون الخمر
ليست الاَّ حالة مرضية ناشئة عن هيجان في نقطة ما من الرحم احتقن فيها
الدم وانتقل الى محل معلوم من الجنين فمدد وعاء من الاوعية الدموية اي
الاوردة والشرايين وظهر بذلك اللون . ومثلها بقع الشوكولاتا فانها حالة
مرضية ايضاً ناتجة عن تجمع المادة الملونة تحت الجلد في بقع كبيرة او صغيرة .
ومثلها الشامات والثآليل فان سببها هيجان موضعي في نسيج من انسجة الجنين
يزيد نموها فتظهر شامات وثآليل . هذا هو التعليل الفيسيولوجي المدقق
الذي توصلوا اليهِ

واما العلاَّمة برداخ فذهب الى ان بين اعضاء الام وولدها الفة تامة
حتى اذا طرأ طارئ على عضو ما من اعضاء الام يطرأ على عضو الجنين
الموافق لعضو امهِ نفس ما طرأ عليهِ من التغير وسرد على ذلك حوادث
عديدة منها ان بقرة ضربت بوتد على جبهتها فانكسرت فولدت عجلاً مكسور
الجبهة وان رشأ غزال ولد مهشم الراس لطلق بندقية اصاب راس امهِ وان
هرة هرس ذنبها وهي حامل فولدت خمسة اجراء اربعة منها مهروسة الاذناب
وان اخت برداخ المذكور هالها حريق بناء شاهق فاصبحت تتخيل لهيب نار
امام عينيها فولدت ابناً كثير المشابهة لها في جبهتهِ غدة كلهيب النار الى غير ذلك
فهذه الحوادث تظهر باجلى بيان ان بين الام وجنينها علاقة شديدة وان كل

الامراض التي تصيب الام تعتري الابن ايضاً ولكن لا ينتج منها ان ما اشتهتهُ المرأة في حبلها ولم تصل يدها اليهِ او ما ارتاعت منهُ يظهر في ولدها فلو اشتهت ان تاكل راس عجل ولم تاكلهُ لكان من اللازم حسب قياس العامة ان تلد ابناً اذناهُ او منخراهُ مثل اذني العجل ومنخريهِ او لو اثر فيها منظر مقعد ان يكون ابنها اعرج او هالها تيس او افعى ان تلد ابناً شبيهاً بالتيس او بالافعى ونحو ذلك من الغرائب

فلو كان الامر كذلك فما كانت حال الجنس البشري ولو كانت المرأة تغير بشهواتها ومخاوفها الكثيرة حالة الجنين وحينئذٍ لانمحت اوصاف الانسان الطبيعية ولكنت لا ترى البشر الاَّ غرائب وعجائب بل كانت المرأة لا تلد الاَّ حسبما تريد ان ارادت صبياً فصبياً او بنتاً فبنتاً

فمما تقدم يظهر ان التخيلات والاميال الغريبة والانفعالات النفسية الشديدة واللطمات والسقطات وما شاكلها مما يجلب الصحة والامراض التي تعرض للحبالى هي اسباب العيوب التي تصيب الجنين ثم تظهر فيهِ بعد الولادة والاَّ فمن المستغرب ان جسد الجنين مع نحافتهِ وشدَّة تاثيرهِ يولد بدون ان تؤثر فيهِ انفعالات امهِ وضعفاتها وامراضها ولذلك يوصون الحامل براحة الفكر وراحة الجسم واجتناب كل الاسباب المضرة كما ذكرنا آنفاً

التربية

جل المراد من التربية والمقصود منها هو تعليم الانسان ما يوافقهُ ويحسن حالة جسدهِ وآدابهِ وقواهُ العقلية تعليماً صالحاً خالياً من الشوائب . ولكي يكون ذلك صحيحاً يقتضي ان يؤسس على دعائم علم الصحة اي الهيجين الذي بهِ تحفظ صحة الجسد وقواهُ وبالتالي آدابهُ لان كل من اعتدال الصحة وانحرافها يؤثر في حالة الانسان الادبية فلا يستغني العقل الصحيح عن الجسم الصحيح كما قيل في المثل اللاتيني Mens sana in corpore sano فلا شيء اذاً يكون

نافعاً ومفيداً سواء كان صحياً او ادبياً ما لم يدخل تحت ملاحظة علم الصحة

ولما كانت الهيئة الاجتماعية مؤلفة من افراد وكل منهم يختلف طبعاً عن غيره كانت تلك الهيئة مختلفة الآراء والافعال والمقاصد ولما كان لكل هيئة عوائد وخصال وصفات عمومية مشتركة بينها تميزها عن غيرها عليها تتوقف حالتها الادبية وسطوتها بين الامم وارتقاءها في سلم التمدن او ضعفها وانحطاطها وكان ذلك مؤسساً على حسن التربية او فسادها ولما كانت تربية افرادها تربية صالحة تؤدي بها الى الارتقاء لذروات الكمال وتكسبها مجداً اثيلاً وسطوة عظيمة كان من الضروري ان يكون للتربية الحظ الاوفر في تقدم الممالك وسمو المعارف والسطوة المدنية والادبية والتأليف بين افراد تلك الهيئة المؤلفة منها الأمة او المملكة . ولهذا نرى كل الشرائع تحض على حسن التربية والآداب وتحث على اتخاذها لمنافع الافراد والعموم من جهة العقل والجسم *

وبما ان التربية الجيدة لا تقوم الاَّ مع الصحة الجيدة وذلك لتأثير القوى العقلية في الجسد واعضائه فمن اللازم ان تبدع قوانين وشرائع تسير عليها الافراد لكي يكتسبوا صحة جيدة اولاً ثم تربية حسنة ومن ثم يكونون نافعين في تلك الهيئة التي هم منها لانه حينئذٍ يكون بينهم رباط متين والفة متبادلة الحقوق والاَّ فاذا كان المرء مثلاً ضعيف البنية ليس له قوة ولا همة على الاشغال المطلوبة منه فيصير كسلان جباناً غير قادر ان يأتي بالمتوجب والمفروض عليه فيتأخر حالهُ ومن ثم يصير حسوداً رديء الطباع مخالفاً في عمله هذا لما تعلمه من حسن التربية والآداب التي سار عليها في صغره ومن هذا الفرد وامثاله الذين يسرون هذا المسرى ويكونون جرثومة شرٍّ في الجمهور تفسد الهيئة الاجتماعية وتلتوي الافكار وتتحول الى ما هو ادنى واوطى وبالتدريج تنحل ربطها الاولى ولا يعرف لها بعد ذلك غاية فتبيد وتدثر .

وهذا هو سبب اندثار الشعوب القديمة والامم السالفة التي ارتقت اوج التمدن اولاً ثم سقطت وتهوَّرت في الرذائل والمنكرات وبادت لان التربية ضعفت بسبب ضعف اجسام افرادها الذي اول مفاعيله ضعف العقول ويشهد لنا على صحة ذلك التاريخ الذي هو اصدق الشهود . وبناء على ما ذكر يجب على كل امة ان تعتني اعتناء زائداً في امور التربية واحوالها ليكون الافراد اصحاء البنية ومن ثم اصحاء العقول يمكنهم القيام بالمهام التي خولتهم اياها حقوق الطبيعة وآداب الامة . والتربية عبارة عن طريقة يتوصل بها الى نمو قوى الانسان الطبيعية والعقلية والادبية فينطوي تحتها جميع ضروب التعليم والتهذيب التي من شأنها انارة العقل وتقويم الطبع واصلاح العادات والمشارب واعداد الانسان لنفع نفسه وقريبه في كل حال وبما ان ذلك يطول الشرح عنه وليس من متعلقات كتابنا هذا فنكتفي هنا بالبحث عن التربية الجسدية التي تكتسب بها الصحة الجيدة ولا يخفى ان الطفل يشبه بغصن رطيب تميل به الاهواء كيف مالت واذا تقدم في السن شبه بشجرة صلبة لا تقاومها الرياح والزوابع . وعلى ذلك ما يؤثر فيه منذ الصغر يدوم مغروساً فيه ما دامت الحياة واذا ربي تربية جسدية موافقة يتملك صحة جيدة وبنية قوية ويصبح اهلاً لاكتساب المعارف والعلوم والآداب ويستمر رافلاً في حال العافية حتى المات لا تؤثر فيه اعراض الامراض والعلل الاَّ ما قلَّ . وبناء عليه اوجدت طرق الرياضة الجسدية المختلفة التي مرادنا نبحث عنها الآن . وقد قسمنا التربية الى قسمين جسدي وادبي افرزنا لكل منهما باباً مخصوصاً نتكلم به عما يوافق وعن وجه علاقته بعلم الصحة فنقول

١

التربية الجسدية او الرياضة الجسدية

غاية الرياضة الجسدية حفظ الصحة واعطاء قوة الى العضلات التي بها تتم كل حركات الجسد ومن ثم تزداد المعدة قوة وتنفتح الشهية وتزيد حرارة الجسد الطبيعية حسب نوعية الرياضة ومدتها وتسرع الدورة الدموية ويكثر البخر الجلدي والافراز الرئوي للحامض الكربونيك وتزداد قوة المعدة الهاضمة ويقال بالاجمال ان الرياضة تجعل الجسد سريع الحركة وتقوي الصحة وتمنع الاحتقانات الدموية فتقي من امراض عديدة وتعوّد الجسم على احتمال الاتعاب وتقلبات الجوّ وتطيل الحياة بحفظها الصحة وتزيد العقل ادراكا والقلب شجاعة بخلاف قلة الرياضة الجسدية التي تجعل الانسان خاملاً جباناً ضعيف الجسد والعقل لان صحة العضلات تزيد صحة الاعصاب المنبثة من الدماغ فيزداد العقل قوة وبالعكس . فللرياضة سلطة كلية على تغيير طباع وامزجة كثيرين من البشر وعلى الوقاية من امراض كثيرة مستوطنة ووافدة . واذا طالت مدتها تحدث تيبساً في العضلات والماً فيها يزول بالاستحمام السخن حالاً بعد التعب او باعادة الرياضة او بالتمشي قليلاً او بركوب عربة او بالراحة التامة او بالنوم واذا زادت فاتعبت الجسم كثيراً او حصلت على طريقة غير صحية فتحدث اضراراً كثيرة للضعيفي البنية ولقويها ايضاً فينبغي اختيار الحالة الوسطى وترك التناهي والتقليل *

وبما ان الرياضة الجسدية ضرورية للانسان في كل حال والطفل اكثر احتياجاً اليها من غيره لانماء جسمه لزم ان لا يفتر عنها حال ابتداءه بالمشي ولذا نرى الصغار لا يرتاحون من تعبهم اثناء النهار الا قليلاً ووقت النوم فقط . والنساء ايضاً يجب عليهنّ ان لا يهملن الرياضة لان لهنّ منها منفعة عظيمة وبها يستطعن على حفظ ميزان صحتهن وهو الطمث (الحيض) وجلبه اذا

كان مفقوداً او متأخراً . هذا ويجب الاعتناء الكلي بالرياضة الجسدية وتعيين الاوقات المناسبة لها في المدارس حيث يكون التلامذة معيين من اشغال العقل واتعاب الدماغ بمطالعة العلوم المختلفة وينبغي على المعلمين الالتفات الشديد الى ذلك وملاحظة انواع الرياضة واجبار التلامذة على ممارستها في اوقاتها *

المشي والتنزه — بالمشي تتمرّن اكثر عضلات الجسد وتتقوى واذا كان خارج المدينة لاجل غاية صحية يسمى تنزهاً وهو كثير الافادة اذا حصل في هواء نقي وارض ناشفة بعيداً عن الانهر والغياض والمستنقعات والروائح الكريهة والاّ فضرّه للغاية وبه تزداد حرارة الجسم ويتسهل البخر الجلدي وتتشدّد القوى العقلية وعلى الخصوص المخيلة فتتحسن الافكار وتقتدر على سبر النظم والنثر واظهار المعاني الرائقة اللطيفة *

اما نتيجة التنزه فتختلف حسب حالة المكان والساعة التي حصل فيها . فالصعود على محالّ مرتفعة يقتضي ان يتمّ قبل الطعام لانه يقوّي الصدر ويعطي المعدة قابلية وشهوة وفي المنحدرات يجوز باي وقت كان ويستعمل غالبًا لتقوية الساقين . اما التنزه قرب غروب الشمس فيجلب نوماً هادئاً ويبدّد الرياح من الامعاء واما في الصباح فينبه الدماغ ويزيل الكآبة والاحزان ويلين البطن وبما ان الرطوبة حينئذٍ تكون كثيرة بسبب الندى المنتشر في الجوّ فيقتضي التحفظ التام من مضارّها . والمشي صباحاً يضرّ اصحاب نفث الدم وينفع امراض المعدة المزمنة والحبالى وغيرهنّ وينبغي ان يكون في زمن به تكون الشمس فوق الافق والاّ فالرطوبة تضرّ . ولا يسوغ التمشي بعد مناولة الطعام الاّ بعد مضي ساعة من الزمان او اكثر اما قبله فيفيد كثيراً لتنبيه المعدة وهذا مخالف لراي القدماء *

الركض — هو عبارة عن الاسراع في تتابع الخطوات او بالحري هو مشي

سريع جداً . ولكي يكون مناسباً للصحة يقتضي ان لا يفرط به وبه تزداد حرارة الجسم كثيراً وتتقوى الدورة الدموية وبتوارد الدم بكثرة الى الاحشاء الصدرية فيتعرض الركاض الى الامراض الرثوية والقلبية وهو باعتدال يفيد الاولاد الخنازيري المزاج ويقوي المعدة وينفع الربوماتزم ويضر المصابين بتضخم الطحال واصحاب البطون الكبيرة والصدور الصغيرة الضيقة وغيرهم ومن كان متمرناً عليه فيستطيع ان يسير في الدقيقة ٢٠٠ خطوة كل خطوة نحو متر واحد *

الوثوب او القفز ـ الوثوب يحرك الجسم حركة شديدة ويقوي العضلات ويخفف التعب ومن اراده فليدُسْ على اطراف قدمه وليس على عقبها والاَّ فيضرّ وكثيراً ما يحدث عنه امراض دماغية او نخاعية ناجمة عن الاهتزاز الحاصل من عدم معرفة الدوس . وعلى البنات اللواتي يلعبن على الحبل المعهود عندهن أن يدسن على رؤوس اقدامهن ويحترزن من السقوط على قفاهن لئلاَّ يصبن بامراض لا شفاء منها وليكن لعبهن ذلك باعتدال لان كثرة الوثوب تهيج عمل القلب الامر الذي كثيراً ما يحدث عنه شلل يؤدي الى الموت *

الصيد ـ هو من انفع وسائل الرياضة الجسدية لان به ينتقل الصياد من مكان الى آخر احياناً راكضاً واخرى ماشياً واخرى قافزاً ويتعلم على احتمال المشقات والاتعاب والصبر على البرد والحرّ والمطر والثلج والجوع والعطاش وهلمّ جراً وبه يتقوى البصر والسمع ولاسيما اذا كان على جبال عالية . على انه لا يخلو من مضار كثيرة اذا حصل في الغياض الرطبة او قرب الآجام والمستنقعات المائية او اذا انهك الجسم تعباً *

اما صيد السمك فلا يفيد الاَّ اصحاب الامراض الصدرية والخنازيري المزاج ومن لا يحتمل بقية انواع الرياضة وذلك باستنشاق هواء البحر النقي

الرقص — يعتبر من وسائط تمرين الجسد وتقوية الصحة ويفيد اكثر اذا كان مصحوبًا بدق قانون ونغمة عود وصوت ناي وما شاكلها من آلات الطرب التي تنبه الدماغ والمجموع العصبي · وينبغي على الراقص ان لا يلبس ثيابًا ضيقة تمنع الدورة الدموية عن سيرها الطبيعي او تحصرها في مكان دون آخر فتورث احتقانات مختلفة ويقتضي ان لا يصير الرقص في محال ضيقة او دافئة جدًّا لان ذلك مع الحركة يسبب احتقان الدم في احد الاحشاء وان لا يتعب الراقص وان يكون محتشمًا والحاضرون كذلك · وهو يفيد النساء الضعيفات بتحسين حالة طمثهن اذا كان قليلًا او عسرًا واذا أُفرط به يحدث لهن اضرارًا كثيرة صدرية وبطنية بسبب الالبسة الضيقة التي يلبسنها *

السباحة — جسد الانسان اثقل من الماء ولذلك اذا سقط فيه يغرق ولكن السابح بواسطة حركات يديه ورجليه واملاء صدره هواء يمكنه ان يعوم على سطحه ويسبح وبذلك يكتسب صحة وقوة العضلات ولكون الماء باردًا يتقوى مجموعه العصبي ايضًا فيفيد الاولاد الخنازيريين والنساء الهستيريات وكثيرًا من الامراض العصبية والاحتلام والريوماتزم وغيرها من الامراض ولاسيما السباحة في الابحر لان ماءها يحتوي على عناصر كثيرة كاليود والكلور النافعة للجسم · ولا يجوز ان تطول السباحة ولا ان تكون في اوقات البرد وهي تكون اكثر نفعًا اذا وثب السابح حالًا الى داخل الماء وكان جسمه دافئًا وتضرّ اصحاب الامراض المزمنة وقد تهزل بعض الابدان ولاسيما المياه العذبة كالانهر والبحيرات اما مياه الابحر فتقوي *

ويوجد انواع اخر كثيرة للرياضة كلعب الحكم والبلياردو والطابة والكعاب وغيرها من الالعاب التي فائدتها تقوية المجموع العصبي والعضلي والدوري والهضمي والافرازي وكلها يقتضي ان تمارس جيدًا باوقات معينة ولاسيما في

المدارس

المدارس حيث يحتاج التلاميذ الى تقوية حواسهم الكالة من الدرس والمعيبة من المطالعة فعلى المعلمين ان يحثوا دائمًا التلامذة على معاطاتها وعلى الاهل ان يجبروا بناتهم على قضاء بعض الاشغال البيتية فينلن جزاء على ذلك صحة جيدةً وحسنًا وجمالاً ورونقًا وكمالاً *

ركوب الخيل — هذا النوع من الرياضة كثير الفائدة يأتي الجسد بمنافع شتى فيوافق اصحاب الخنازير والكلوروسس وينظم السيال الطمثي ويبدد الغم والكدر ويجلب نومًا هادئًا ويفيد اصحاب الامراض الكبدية ويقوي المعدة اكثر من كل انواع الرياضة الجسدية ويجعل القوى العقلية اكثر سموًّا وارتفاعًا ولكن الافراط به يضرُّ المصابين بالامراض الصدرية والقلبية والمعوية وغيرها وقد يحدث ضعفًا في الباه وذلك بسبب التهيج المستمر الحاصل عنهُ في انسي الفخذين والعجز فتتنبهُ الاعصاب الاستحيائية المنتشرة في تلك الجهة فيحدث عن تنبهها المتواصل ضعف وخمول في وظيفتها وقد يحصل ضمار الاعضاء المتوزعة فيها وهكذا يصير الخيال عنينًا ضعيف الباه وهذا يلاحظ فيمن يركب كثيرًا . وقد قيل ان كثرة الركوب تورث بواسير على ان ذلك لم يثبت بالامتحان المدقق والدليل عليهِ ان هذا المرض يشاهد على السواء في العساكر المشاة والخيالة *

اما ركوب العربة والارجوحة والسفر في البحر فكثيرة الافادة لانها تنفع الضعفى والناقهين بتقويتها الجسم بوجه العموم والاخير منها يفيد كثيرًا اصحاب الريوماتزم والسوداء والامراض المزمنة وذلك بسبب الحركة غير الارادية واستنشاق الهواء النقي والتفرج على البلدان المختلفة وتغيير المناخ والاقليم والطعام والشراب وما شاكلها *

التمسيد — قد يعوض عن غيرهِ من انواع الرياضة اذا لم يتمكن من اجرائها وهو يفيد لتقوية صحة موجودة ولاعادتها اذا فقدت ولذا يستعمل

عند العامة كوسيلة جيدة لشفاء امراض كثيرة كالتهاب اللوزتين والامراض البطنية وقد اصطلح عليهِ في بلادنا في الحمامات حيث يجرونهُ على طريقة مناسبة لاتجاه العضلات ووضعها احيانًا باليد واحيانًا بكيس خشن قليلاً ويستفيدون منهُ نظافة الجسم وتسهيل البخر الجلدي وزيادة توليد الحرارة وسرعة الدورة الدموية وتقوية العضلات . وبالاختصار هو يفيد ذوي البشرة الخشنة كالشيوخ والسودان وكل سكان الاقاليم الحارة ولذا استعملهُ اهالي آسيا منذ الازمنة الغابرة ولم يزل الاغنياء منهم يجرونهُ للان واكثر المترفهين يستعملون تفريك الايدي والارجل وقت النوم لاجل التنويم والتقوية *

التكلم — اذا كان التكلم بصوت غير عالٍ ينفع الصحة لانهُ يقوي الجنان واللسان ويسهل الهضم ويزيد البخر الجلدي ويقلل البلغم . ولكن اذا رفع الصوت كثيرًا ولاسيما في غير المعتادين قد ينجم عنهُ تأثيرات رديئة للصحة اكثر فعلها في الاحشاء الصدرية فيضرُّ المسلولين ويحدث امراضًا في الرئة قد تنشأُ احيانًا عن كثرة البكاء بصوت مرتفع فينبغي مداراة الاولاد منهُ ابدًا . والكلام بصوت مرتفع يضرُّ ايضًا المحمومين والعطاش الذين السنتهم جافة والمعرضين لنفث الدم والرعاف وما ماثل هذه . واذا امتنع انسان عن اتمام الرياضة الجسدية لاسباب ما ولم تمكنهُ الظروف من الحركة اللازمة لصحتهِ فعليهِ ان يكثر التكلم بصوت معتدل ولا يكن مهذارًا فينال من الصحة ما فاتهُ بقلة الحركة وذلك يؤكد من الخطباء والمعلمين الذين لا يقدرون عن التكلم الاَّ قليلاً . ففي السهرات يقتضي ان لا يقطع الحديث المفيد واذا حصلت مجادلة ومناقشة فيستفاد منها كثيرًا والاَّ فتكون كثيرة الضرر للصحة كما يرى في المعتادين على لعب الورق والطاولة الذين لا يتكلمون الاَّ قليلاً ولا يتحركون من ارضهم الاَّ ما ندر . واما الصمت المستمر فيحدث اضرارًا للصحة ليست بقليلة فيعسر الهضم ويضعف آلات الصوت ويعد الرئتين

للسل ويخمل الوظائف الدماغية ويحدث ماليخوليا او سوداء كما يرى في المعتزلين الذين يبتعدون عن معاشرة العالم ومخالطة البشر *

ملاحظات عمومية في كل انواع الرياضة الجسدية

افضل انواع الرياضة المذكورة آنفاً ما به تتحرك جميع اعضاء الجسد واحسنها بهذا الاعتبار هو المشي . والذين يتعاطون المهن التي بها يتحرك بعض اعضائهم دون بعض عليهم ان يتمرنوا على ما ليس له مدخل بصالحهم ليروضوا كل جسدهم وعلى كل امرء ان يمرّن يديهِ الاثنتين على العمل على حد السواء *

وبعد اتمام الرياضة اذا كان الجسم عرقاً والتنفس سريعاً يقتضي ان يحترس من التعرض لمجاري الهواء او للرطوبة والاَّ فيصاب بالروماتزم وغيره وينبغي على المتروّض ان لا يشرب ماء بارداً لانهُ يهيج الرئتين والمعدة وان لا ياكل الاَّ بعد الراحة التامة او اذا اكل لا يتروّض الاَّ بعد الهضم اي بعد نحو ساعة على الاقل لانهُ في كلٍّ من الحالتين قد يحدث الموت بغتة *

ثم ان انواع الرياضة التي بها يتعب الجسم ويعرّق كثيراً توافق اصحاب المزاج الليمفاوي والخنازيري والضعفى وغيرهم ممن زادت بهم السوائل وطلبت ولزمهم تكثيف الدم . واما الدمويون فيتضررون كثيراً منها فعليهم ان يجتنبوها ويتخبوا ما يوافقهم كالمشي المعتدل . واما العصبيون فيناسبهم كل ما ذكر آنفاً من انواع الرياضة . والصفراويون توافقهم الرياضة المعتدلة كالمشي والركوب *

﴿ الراحة ﴾

بعد كل تعب لا بدَّ من راحة وسكون وذلك يقوم بثلاثة طرق قلة الحركة والبطالة والنوم *

قلة الحركة — هي ان يبقى الجسم مرتاحاً على وضع ما وهي ضرورية لكل

شخص لان بها تتجدّد القوى بعد انهاكها بالرياضة والاشغال اليومية فيصير الانسان قادرًا على احتمال الاتعاب الشاقة بدون ان تتأثر صحته . ومدة الراحة اللازمة لكل امرء تختلف حسب المزاج والشغل والفصل والمكان والاقليم وغيرها واذا كانت غير كافية انت الجسم باضرار بليغة على ان الراحة التامة المستطيلة والامتناع عن الحركة مطلقًا يسبب اضرارًا لا توصف فالهزال والضمور الحادثين في الفالج وفي اطراف نساك الهند الذين ينذرون لآلهتهم رفع احدها في الهواء طول حياتهم هما نتيجة عدم الحركة الذي يتسبب عنه قلة التنبيه العصبي في تلك الاعضاء ونقصان الدم المتوارد اليها وعدم تغذيتها بالكفاية وتحجر الفضلات المتجمعة فيها عن الابراز وقلة الحرارة الحيوانية وهذا كله يسبب الضمور وهو بعض ما يحدث من الاضرار عن قلة الحركة لان بازديادها تضعف المعدة ويبطؤ الهضم وتتولد ارياح كثيرة في الامعاء يضطرب منها الجهاز الهضمي كله ويضعف النبض ويصغر والهواء الذي يخرج من الصدر بالزفير يحمل اكسجينًا كثيرًا وحامضًا كربونيكًا اقل من العادة والجلد يمتنع عن ابراز العرق وتنحط القوى ويصير الانسان خاملاً جبانًا قليل الحساسة ثم يسمن ويثخن ويغلظ وينتفخ وذلك مرض رديء ناجم عن ازدياد المواد الدهنية في الدم وقلة الكريات الصحية والالبومين فيه . واما الحواس فتتخبل والذاكرة تخمل والعقل يغلظ ويسمك والجهاز التناسلي يضعف الجسم وهكذا بقية اعضاء الجسد ويصير الكسلان هدفًا لسهام اكثر الامراض وعرضة للسل الرئوي والخنازير وغيرهما من الامراض التي تشاهد كثيرًا بين الاغنياء ويخلو منها اكثر الفلاحين وغيرهم ممن لا يفتر عن العمل والشغل الجسدي *

وبما ان كل عضو ينمو بالاستعمال ويضمر بالاهمال فعلى كل امرء ان يباشر ما يوافق صحته من امور الرياضة والاشغال وان يتجنب السكون بقدر

الامكان

الامكان الا لاجل الراحة من تعب الاعمال *

البطالة - تقدَّم القول انهُ لحفظ الصحة يجب على الانسان ان يرتاح قليلاً بعد التعب لان ذلك كثير المنافع ولما كانت الشرائع الدينية تلاحظ مع الامور الدينية الامور الصحية والادبية رتبت اياماً معينة في الاسبوع او الشهر فيها يرتاح الانسان من اشغالهِ وهذه هي ايام البطالة كالاحد مثلاً عند النصارى والسبت عند اليهود والجمعة عند المسلمين وغيرها من الاعياد على ان البطالة اذا طالت مدتها اتت باضرار لا توصف للصحة وللآداب خصوصية كانت او عمومية . وهي توافق الشيوخ والكسالى وقليلي العقول وتضرُّ ضرراً بليغاً بالمجتهدين واصحاب العقول الثاقبة الذين لا يحتملونها اصلاً كأنها عدوهم الالدّ *

والبطالة ميل جسدي ينجم غالباً عن العادة اكثر من الطبع فيجب المبتلى بها تجنب كل الاتعاب الجسدية والادبية ويأنف الحركة والمشي والكلام واشغال الفكر ويرغب بالسكون والسكوت وهذا هو الكسل والخمول . ولما كان الانسان لم يخلق لاجل الاكل والنوم وقلة الحركة كان ميل غريزي بحركة لعمل بعض الاشغال وقضاء بعض الاعمال على ان الكسلان ينتخب منها ما لذَّ لهُ لتمضية اوقاتهِ ويرفض ما كثر تعبهُ ونصبهُ فيعتاد على شرب المسكرات ولعب القمار وغيرها من الامور المضرَّة للافراد وللهيئة الاجتماعية ايضاً وبما ان اوقاتهُ غير ثمينة عندهُ فما زاد منها عن الاعمال المذكورة يمضيهِ بالنوم واذا انتبه منهُ ياكل ويشرب ثم يعود لالعابهِ فيشبه حيواناً ماشياً لا عقل لهُ ويختلف عنهُ بان ذاك لا يضرُّ وهذا يأتي باضرار كثيرة لهُ ولغيرهِ . او يشبه مريضاً طريح الفراش لا يستطيع القيام ولا القعود ويختلف عنهُ بان ذاك لا ياكل وهذا ياكل ويسرف . فالبطالة هي اسّ الرذائل لانها علاوة على اضعاف الجسد تحط القدر والشأن وتفسد الآداب وتخبل العقل وتنقص الذاكرة وتفسد

الامزجة ولذا كان القدماء يقاصون البطالين قصاصات صارمة جداً . ولقد صدق من قال *

ان الشباب والفراغ والجدة مفسدة للمرء اي مفسدة

﴿ النوم ﴾

تمضي الحياة بين اليقظة والنوم وفي الحالة الاولى تكون كل آلات الحواس ووظائف الجسد والدماغ يقظة مشتغلة وفي الثانية بطالة وغالباً لكي ترتاح من التعب في الاعمال فتعوّض عما فقد من دقائق الجسم وذلك امرٌ ضروري جداً للحياة لا يمكن بدونه ان يعيش حيوان حي *

والنوم يبدو اولاً في العيون فتنطبق الجفون عليها وهكذا يحدث شعور لطيف بلذة عظيمة وبعد ذلك يعتري عضلات الوجه واليدين والرجلين كلل ثم يبطل السمع وتنقطع بقية المشاعر عن الحس وتعدم الارادة ويتسلط على سائر الجسد انستيسيا (قلة الشعور) فيعدم ادراك ما حوله من الكائنات ويبقى نائماً الى ما شاء الله بين بعض الساعات وبضعها *

والوقت الانسب للنوم هو الليل وقد ساعدت الطبيعة على ذلك بتغيير حالة الجو . فبالليل يكون الحامض الكربونيك منتشراً بكثرة في الهواء والاكسجين قليلاً ومن خواص الاول انه يخدر الجسد ويبطئ الدورة الدموية ويقلل تولد الحرارة الحيوانية والثاني ينعش وينبه وفي الليل يفقد النور الذي هو من اعظم منبهات الحياة ويأتي الظلام الذي من شأنه اضعاف القوى الحيوية وفي الليل تكثر الرطوبة في الهواء الكروي ومن المعلوم ان لها خواص مخدرة بعكس النهار وهكذا لنا ادلة كثيرة على ان الليل خلق لراحة الانسان وسائر الحيوان وان النهار ابدع لاجل الشغل والعمل فلا يحتج الكسلان وان ارتاب احد في ما قلناهُ فليلاحظ حالة جسمه اذا سهر ليلة تامة بدون نوم اصلاً او اذا نام بعض الساعات في النهار ان لم يكن تعويضاً عن نوم الليل *

والساعة الافضل للنوم هي الرابعة او الخامسة بعد غياب الشمس والانسب للتيقظ في بزوغ الشمس او قُبيل ذلك فمن يستيقظ باكرًا يرى ذاته منشرحًا ذا صحة جيدة وعقل نيّر بعكس الذين يضحون فانهم يجدون حواسهم كايلة وعقولهم ثقيلة واجسامهم مسترخية ويبقون على ذلك ساعات كثيرة . والنوم لا يأخذ كل الناس على حد السواء بل منهم من ينام باكرًا ومنهم من يتأخر كثيرًا وآخرون لا ينامون الّا بعض الساعات من الليل واذا ناموا فيستيقظون مرة او اكثر وذلك تابع للعادة وحالة المعدة والجسم وحاسيات الشخص . فالبعض يرتبون لنومهم ويقظتهم اوقاتًا معلومةً فاذا اتى ميقات نومهم ينعسون واذا مضى فيذهب النعس وربما تمضي عليهم بعض الساعات حتى ينعسوا ثانيةً وهكذا يقال عن الاستيقاظ والبعض يمكنهم ان يناموا اية ساعة شاءوا وهم الكسالى والضعفى والناقهون والخالون من الاشغال العقلية والافكار العالية والاولاد والشيوخ اذا كانوا فارغي الاشغال *

ومما يجلب النوم بسرعة زيادة الدم او نقصانه في الدماغ اذا نجم عن الاسباب الآتية مثل كثرة الاكل والشرب والمخدرات وتبريد الجسد والنزيف والمسهلات وغيرها . ويحصل ميل كثير للنوم ساعة انهضام الطعام في المعدة اذ تكون فيها راحة زائدة ولذا كان وضع لصقة سخنة على القسم المعدي يجلب نومًا وراحة للجسد . ومما يستدعي النوم كثيرًا استماع القراءة في الفراش وصوت المطر والهواء وخرير الماء والنظر الى مرئيات لامعة والحداء والسكوت والظلام والاستحمام السخن والحان الموسيقى وغيرها مما يؤثر في قوى الدماغ والجسد . وهكذا المخدرات كالافيون والبلادونا والسترامونيوم (الدرش) ولكن الاعتياد عليها (على المخدرات) يجعل نقصًا في القوى العقلية ويسبب احيانًا العتاهة فلتحذر الامهات من سقاء صغارهن شراب الخشخاش وغيره من المخدرات الكثيرة الضرر *

اما مدّة النوم الذي يعطي راحة كافية فلا تكون اكثر من سبعة ساعات للبالغين الذين يشتغلون شغلاً عقلياً وثمانية للفعلة وغيرهم ممن يتعبون اجسامهم واما الاولاد فيحتاجون لاكثر من ذلك وكلما كان الشخص صغيراً زادت المدة التي تكفي لراحة ونمو جسمه ولذا نرى الاطفال يقضون اكثر اوقاتهم نائمين واذا انتبهوا فللاكل والرضاعة . والمدّة المعينة آنفاً تكفي لانعاش القوى الجسدية والعقلية واذا قلت في ليلة ما يطلب الجسم التعويض عنها في النهار او الليلة التالية . على ان المدّة الحقيقة لكل شخص لا يمكن تعيينها مدققاً وهي تختلف حسب المزاج والمهنة والسنّ فالذين يتعاطون الاعمال الشاقة يقتضي لهم مدّة اطول وهكذا النساء العصبيات وسكان الاقاليم الحارة والسمان واصحاب المزاج الدموي على ان الاخيرين يتضررون من كثرته هذا ويقتضي ان تزاد مدة النوم بعد التعب الزائد والاكل المفرط والجماع والحزن وغيرها مما يهلك الصحة . وللعادة فعل عظيم في كثرة النوم وقلته فمنهم من ينام عشرين ساعة او اكثر وهم الكسالى ومنهم من يكتفي باربع او خمس ساعات كبعض العلماء وافاضل الناس *

وتفصيلاً لما تقدم ولكي تحيط بهِ معرفة الجميع وُضع الجدول الآتي مبيناً فيهِ الاوقات اللازمة للراحة والنوم والرياضة والشغل حسب العمر *

السنّ	ساعات النوم	ساعات الرياضة	ساعات الشغل	ساعات الراحة
٧	٩	٩	٢	٤
٨	٩	٩	٢	٤
٩	٩	٨	٣	٤
١٠	٨	٨	٤	٤
١١	٨	٧	٥	٤
١٢	٨	٦	٦	٤

١٣	٨	٥	٧	٤
١٤	٧	٥	٨	٤
١٥	٧	٥	٨	٤

واما النوم القليل فيضرُّ بالصحة كثيراً لانهُ يسبب ضعفاً للقوى الجسدية والعقلية وما لجولها ونحولاً واصفراراً ويبلي الجسم بالضجر والصداع والهزال . وزيادتهُ تغلظ العقل وتضعف الذاكرة والمخيلة فلا تناسب الدارسين وقد تحدث امراضاً . وبالاجمال يقال ان النوم يريح الدماغ والجسم . واصحاب الاشغال الجسدية والفقراء وقليلو الانهماك بامور المعيشة ينالون منهُ لذةً وقوةً اكثر ممن سواهم واما العلماء والحكام العادلون والتجار والاطباء وذوو الحسد وغيرهم ممن لا ينفكون هاجسين فلا يذوقون لذة النوم الأ قليلاً *

وليس النوم يفيد لتخفيف تعب القوى العقلية والجسدية فقط بل يعين على قضاء كثير من وظائفها فبهِ يتسهل الهضم ويزداد تمثيل الاغذية ولذا كان المحتاجون للتمثيل ينامون كثيراً كالناقهين والضعفى والاولاد ويفيد لشفاء بعض الامراض ايضاً كالدرب مثلاً ولتسكين التهيجات العصبية والانفعالات النفسانية وغيرها *

وفي اثناء النوم يبطؤ التنفس والدورة الدموية فتقل الحرارة الحيوانية ويزداد التبخر الجلدي مضاعف وقت اليقظة وتبطل الادراكات الخارجية فيشبه الانسان بذلك النبات الحي لان عقلهُ وارادتهُ وحركتهُ تفتر عن العمل فاذا كانت اليقظة هي الحياة الحقيقية التي بها تشتغل كل القوى العقلية والجسدية وبها تدرك كل الامور الخارجية فالنوم هو فقدان او تنقيص تلك الحياة واذا فرضنا انساناً عاش ٧٠ سنة ونام كل يوم ساعتين زيادة على المعين وهو ٧ ساعات يخسر من حياتهِ الحقيقية ١٢ سنة بها يفقد الشعور الخارجي ويكون عوضاً عن ان يعيش ٧٠ سنة تماماً قد عاش ٥٨ سنة فقط *

هذا ولكي يكون النوم صحياً ويأتي بالفوائد المطلوبة للجسم ينبغي ان يكون بعد الطعام بنحو ساعة واحدة فاكثر والاّ فيحدث عنهُ احلام رديئة والكابوس وغيرها . وينبغي ان تكون شراشف الفراش كتانية او قطنية ونظيفة والغطاء (اللحاف) من صوف ابيض كالحرامات واما اللحف المصطلح عليها فتضرّ لانها ثقيلة وسميكة تحفظ بين نسيجها كثيراً من الرطوبة . والفراش ان يكون معتدل الصلابة لا حاريًا ولا يابسًا جدًا وان يهوّى كل يوم صباحًا . والوسادة (المخدّة) ان تكون عالية بقدر علوّ الرقبة عن الكشف والاّ فتجعل خللاً في الدورة الدماغية لانها ان كانت عالية او واطئة تسبب عاقة في الدورة الدموية فيحدث عنها احلام ومنامات مزعجة (راجع الصفحة ٤٢ و٢٤١)

وينبغي ان ينام الانسان مستتراً باغطية كافية والاّ فقد يمنع التبخر الجلدي فيصاب بامراض كثيرة ويقتضي ان تكون البسة النوم عريضة لا تحجر وظيفة عضو من اعضاء الجسد وان يكون السرير في غرفة يمكن تهويتها بسهولة خالية من الرطوبة (راجع الصفحة ٥٢) وان تغلق حال النوم جميع الشبابيك والابواب وان ترفع ستائر السرير في الليل وان تكون الغرفة معرضة لاشعة الشمس في النهار ويقتضي ان لا ينام الانسان تحت اشعة القمر وان لا يضطجع على جنب واحد لان ذلك قد يورث ضخامة في اعضاء الشطر المضطجع عليهِ لان السوائل تميل طبعًا للتجمع في المحل الاوطى ولذا نرى اثدية النساء اللواتي يعتدنَ النوم على جنب واحد متضخمة اكثر من الآخر . ويجب على من يصاب بمرض او ضخامة في احد الاعضاء الحشوية ان ينام على الجانب المقابل فعلى من أُصيب مثلاً بضخامة الكبد ان يعتاد النوم على الجانب الايسر وبالعكس المصاب بمرض طحالي وقس على ذلك . ولا يسوغ للنائم ان يمدد جسمهُ الاّ لاجل الراحة قليلاً لان الانحناء القليل الى الامام يسهل الدورة الدموية ويجعل النوم اكثر راحةً . والساعات الاولى من النوم يقتضي ان

تكون

تكون على الجانب الايمن تسهيلاً للهضم وتخفيفاً للاحلام التي يراها من نام على جانبه الايسر . واما الاضطجاع على القفا فلا يجوز الاَّ قليلاً لاجل الراحة لان ذلك الوضع يهيج النخاع الشوكي بالحرارة المتولدة عنهُ فيحدث فيهِ التهاباً او احتقاناً او غيره من الامراض ما لم يكن معتاداً عليهِ من صغر . ولا يجوز وضع ازهار او نبات في غرفة النوم ابداً لانها تحدث ثقلاً واضطراباً في الراس كما سبق القول *

واذا أُصيب الانسان باعراض سوء الهضم وهيجان معدي وشعر اثناء النوم باضطراب وحرارة في كفيهِ واخمصيهِ فعليهِ ان يشرب قليلاً من الماء البارد فيرتاح ولغير هذا السبب لا يسوغ لاحد ان يشرب في الليل اصلاً ومن يشرب ليلاً لسبب آخر فقد يصاب احياناً كثيرة باعراض خطرة للغاية ومن اعتاد ذلك فعليهِ ان يقلع عنهُ فانهُ اولى واصحُّ ويتمُّ الاستغناء عنهُ بشرب كأس ماء قُبيل النوم *

السهر والارق

قلنا فيما مضى ان النوم لا يستأثر بالانسان بل يشترك فيهِ كل نوع من انواع الحيوان وذلك لاجل نموه وحفظ صحتهِ فانهُ مساعد له على البقاء كالغذاء . ويظهر ان مدة النوم في الحيوان تابعة غالباً لكبر دماغهِ بالنسبة الى جسمهِ فالاسماك والطيور لصغر ادمغتها بالنظر الى اجسادها تنام اقلَّ من غيرها ولذلك تنام آكلة النبات من الحيوان اقلَّ من الضواري . والوقت الانسب للنوم والاصلح للصحة هو الليل كما تقدَّم القول وقد مرَّ ما يكفي بهذا الشان على ان البعض ابوا الاَّ معاكسة الطبيعة واستبدلوا الطبع بالتطبع فيحيون ليلهم بالسهر ويقتلون نهارهم بالكسل والنوم فيخسرون صحتهم وهكذا يصابون بتعب وانحطاط ووناء وضعف واذا طال سهرهم ولاسيما اذا كان بين شموع وانوار كثيرة (وعلى الخصوص اذا كان مصحوباً بشرب الخمور وصوت

الثمينة والقانون) فيعتريهم انحطاط كلي وتقل قابليتهم للأكل ويشعرون بغثيان وثقل في القسم المعدي وتسرع الدورة الدموية ويعتريهم الخفقان ويضطرب التنفس وينشف الحلق ويحدث ظمأ شديد ويجف المخران ويسخن الجلد وتختفن العينان ويضطرب البصر وتتغير السحنة ويظهر عليها وعلى جميع اعضاء الجسد أمارات الضعف الزائد والهزال الناتج عن الافراط بالسهر واذا زاد ذلك اكثر وبقي عدة ايام متوالية او حصل ارق مستمر فيعتري الجسد حمى وهذيان ثم موت . فاجتناب السهر المستطيل ضروري جداً لحفظ الصحة ويغلط كثيراً من من الناس يشتغل ليلاً لاجل بعض دريهمات يكتسبها لانه بذلك يزيد جسمه تعباً وصحته ضعفاً وهكذا يصبح عرضة للامراض العديدة ويخسر العافية الموجودة والدراهم التي يسعى لجناءها . واما الاغنياء الذين يحيون ليلهم بالسهر فانهم يعجلون ضعفهم بالروائح الذكية التي يتعرضون اليها والانوار الشديدة التي يوقدونها وحركات الرقص وحرارة المحل والتنبه العصبي بشرب الخمور وما شاكلها من المنبهات وغيرها مما يأتيهم باضرار بليغة نضرب عن ذكرها صفحاً ونسبل ستر الخفاء عما يحدث بسببهم من العوائد الرديئة للهيئة الاجتماعية . واما العلماء وذوو الافكار الثاقبة وغيرهم ممن يقتل ليله بمطالعة العلوم والدروس فيزيدون الجسم خسارة بما يخسرونه من دقائق الدماغ فالاولى بهم ايضاً اجتناب ذلك ما امكن والا فيكونون عرضة لسهام السل والسوداء والجنون وغيرها من العلل التي انهكت صحة كثيرين من افاضل العالم وقد ذهبوا ضحية اجتهادهم *

والارق يحدث عن اسباب كثيرة ادبية ومادية كالفرح والحزن والغضب واشغال الافكار بهام كثيرة والتعب المفرط وتبديل الفراش وكثرة الاكل او قلته وشدة النور والمعاشرة الملذة الى غير ذلك من الامور التي تؤثر في المجموع العصبي فتنبهه ومنها ايضاً بعض الادوية والاشربة كالقهوة والشاي واول اكسيد

وهي

النتروجين وهي كلها تفعل في الدماغ واذا طال تأثيرها اضرّت بالصحة كثيرًا وقد تورث الجنون والموت ولذا جعل عدم النوم في بلاد الصين قصاص المذنبين اذا شاءوا اعدامهم فعلى الناس ان لا يسهروا كثيرًا ويحافظوا على وقت نومهم ويقظتهم ما امكن *

﴿ الاحلام ﴾

قد وجد بعد الفحص المدقق ان النوم يكون صحيحًا موافقًا للبدن اذا استراحت جميع القوى العقلية والجسدية عن العمل كما يحصل في الساعات الاولى منه اذا لم تكن المعدة مثقلة بالاطعمة او لم يكن هناك اسباب ادبية او انفعالات نفسانية تنبه الدماغ فتنام وقتئذٍ جميع الوظائف وتستريح من عملها حتى آخر الليل فتأخذ تلك القوى بالتيقظ واحدة فواحدة الى ان يزول النوم عن العيون تمامًا . وما ينتبه منها اولاً هو المخيلة فتأخذ تبدع اوهامًا لا رابط لها ولا ضابط فتتولد الاحلام التي قد تنجم عن اسباب داخلية اي عقلية واخرى خارجية اي جسدية فتكون الرؤى حسب المرئي مطربة او مكدرة او مزعجة الى غير ذلك مما ينجم غالبًا عن تأثير المؤثرات في العقل اثناء النهار حينما يكون منهمكًا في الاشغال المختلفة فتطابق اذ ذاك الاحلام الانفعالات او المؤثرات تمامًا فيحلم التاجر بالارباح والخسائر ويلعب القامر ويكسب ويعدّ البخيل دراهمه ويخزنها الخ واذا حصلت تلك الانفعالات من ذي قبل ولم توافق حالة الدماغ او المعدة لظهورها حينئذ قد تتذكرها المخيلة بعد حين فتبدعها احلامًا مرتبة ، وهي قد تكون مزعجة كثيرًا فتؤثر في البنية تأثيرًا عظيمًا وتكون سببًا لتشنجات عصبية او خفقان او صرع او جنون او موت وقد لا تكون كذلك فتنسى ولا يبقى لها اثر في المخيلة *

والاحلام تحدث غالبًا عن اضطراب في الهضم او انفعال نفساني او سم مرضي او شرب كمية وافرة من الشاي او القهوة او غيرهما من المنبهات اذا لم

تكن المعدة معتادة عليها *

اما اذا كانت المعدة غير ملبكة والدماغ غير مضطرب والجسم مرتاحاً وتنبهت القوة المتصرفة مع المخيلة نجمت افكار منتجة متناسقة مرتبطة بعضها ببعض ارتباطاً معقولاً . وهذا لا يحدث الا صباحاً اذا اخذت القوى العقلية تستيقظ شيئاً فشيئاً والفاعل فيه كما ذهب البعض هو القوة الكهربائية المغنطيسية التي باتحادها مع القوى المذكورة تنفذ مسافات شاسعة وتوقع افكاراً مناسبة متعلقة بالماضي والحال والاستقبال بعضها يصح وبعضها لا يصح وقال غيرهم ان الفاعل فيه هو حالة الدماغ والقوى العقلية نفسها وليس للمغنطيسية الكهربائية دخل على الاطلاق اذ ليس لها وجود حقيقي في عالم الكون وقالوا ان كل ذلك ينتج عن انفعال الدماغ واحتقانه بالدم او خلوه منه مع مشاركة المعدة اياه على طريق العصب السمباثوي وقد علل آخرون ذلك تعليلات اخرى لا نتعرض البحث عنها في هذا المختصر اذ انها من تعلقات الفلسفة العقلية . وكان الاقدمون يعتقدون للاحلام صحة ويصدقون تفسيرها وتأويلها وجاراهم العرب على ذلك فألف بعض علمائهم كتاباً فسر فيه كثيراً منها على انه كان كحاطب ليل يخبط خبط عشواء واذا اصاب في شيء منها فعلى سبيل الصدفة وذلك نزر يسير . والاطباء السالفون من يونان ورومان كانوا يبنون انذارهم في كثير من الامراض على احلام المرضى المصابين بعلل مختلفة وعليها كانوا يصفون لهم انواع العلاج ولا يخفى ما في ذلك من الفساد الفادح .

ومن المعلوم ان المعلولين بسبب اضطراب دماغهم وجسدهم يكونون عرضة للهذيان والرؤى كل حسب المرض الذي الم به فالمجدور يرى اجساماً ثقيلة تضغط صدره والمستسقي انهاراً جارية او بحيرات ماء راكدة الى غير ذلك مما تصوره المخيلة واسباب الامراض فما الانذار الذي يبنى على اضغاث الاحلام الا اوهام فاسدة *

ومما يحير الافكار باحوال العقل ان الاحلام لا تحصل دائمًا من انفعال الدماغ بالمؤثرات الخارجية التي جرت من عهد قريب او بعيد ففعلت في المتصرفة والمخيلة والذاكرة والحافظة وغيرها من القوى العقلية بل كثيرًا ما يصدف ان الانسان يكون منقطعًا انقطاعًا تامًا عن العالم الخارجي لا يشعر بشيء مما يحدث بعيدًا عنه على مسافات شاسعة ولا يدري منها شيئًا البتة ولم يرها عمرهُ ابدًا ومع ذلك يحلم بها ويرى ويسمع ويتنقل ويخاطب عقلاً من وما لم يكن له به علم سابق فيتصوره كما لو كان قد راَهُ في حال اليقظة . وبما ان ذلك لم يدرك له تعليل شافٍ ذهب بعضهم الى انهُ يوجد هناك قوة خصوصية غريبة عدا القوى العقلية المعهودة باتحادها مع المخيلة والذاكرة والمتصرفة تنتقل بالانسان لكل مكان وتجعل مواصلة بينهُ وبين ما يجري في عالم الكون وعالم الارواح وهذه هي القوة الكهربائية المغنطيسية وقالوا ان احكامها وما يجري عنها تكون صحيحة اذا لم تكن افكار صاحبها مضطربة بانفعال او مرض او سبب آخر والا فتخطيء . وذهبوا الى ان هذه القوة تفعل في حال النوم وفي حال اليقظة وبها يدرك الانسان احوال الآخرين من اول وهلة يراهم فيتصوّر ذا خبيثًا وذاك صالحًا الخ حسبما تشخصهُ لهُ تلك القوة وقد يدرك بها ايضًا خطرًا يتهدّدهُ فيتقيه او خيرًا يحصل له فيسعى وراءهُ الى غير ذلك من الامور وقالوا ان احكامها لا تقتصر فيهِ نفسه بل قد تتعدى الى غيره ايضًا فيصير له قوة على معرفة احوال الآخرين فينذرهم بما سيلم بهم من الاكدار او يحصل لهم من التوفيقات وغيرها مما اكنهُ عالم الغيب وما الفال والتنجيم والزجر والطيرة والسحر والرمل على قولهم الا نتيجة تلك القوة وما يتخذهُ ارباب تلك الفنون من الشعوذات انما هو لاجل ايهام الناس واشغال الفكر . واما الراي الصحيح بذلك فهو ان ليس لتلك القوة وجود الا في عقول اصحابها وليس للزجر والفال والتنجيم وتلك الفنون اصل ولا اثر البتة على ان

المتبصرين لتلك القوة يقولون بصحتها ويعتقدون ان الاصابة بالعين من بعض تأثيراتها والسحر من افعالها والمندل وما يتعاطاهُ المشعوذون في بلادنا العربية من نتائجها ومن يبحث جيداً وجد ان ما ذكر خداع اوهام وما يعتقدون بهِ اضغاث احلام *

﴿ الكابوس او الرابوص ﴾

الكابوس يحصل في النوم الثقيل اذا كانت المخيلة والذاكرة متنبهتين بسبب من الاسباب الآتية فيتشخص جسم ثقيل ضاغط على القسم المعدي لا يستطيع حاملهُ ان يتنفس او يتكلم او يتحرك دونهُ ليس لثقلهِ الحقيقي لانهُ وهمي بل لكون قوة الارادة غير عاملة ويصبح تعباً عرقان كأنهُ نجا من خطر عظيم . واسبابهُ هي عسر الهضم او اكل غليظ او حزن شديد او وضع غير مستحكم في الفراش او مرض آلي كعلل القلب والكبد او الافراط بالجماع او العشق والهيام او كثرة الاكل وغيرها مما ينبه القوى العاقلة ويؤثر في الدماغ والمعدة . وللتخلص منهُ يقتضي اجتناب كل الاسباب التي تهيج الدماغ وتخفيف الاطعمة واتخاذ ما سهل هضمهُ منها وترويض الجسم بالرياضة الجسدية الكافية وتغيير وضع النوم وتدبير الوسادة والفراش والابتعاد عن الاسباب المنهكة والانفعالات النفسانية على الاطلاق *

﴿ الجولان في النوم ﴾

هو مرض يحصل من الاستغراق في النوم والاحلام المهيجة فيتحرك الجسم كانهُ مستيقظ وكأن احلامهُ صحيحة فيفعل ما يفعلهُ كما لو كان يقظان او يفعل من لا يمكنهُ تصوره اذا كان منتبهاً فيرتقي مرتفعات صعبة المرتقى او يسبح في البحر وهو جاهل فن السباحة او يعمل غير ذلك من الاعمال العضلية بدون ادراك ولا شعور واذا رجع الى نفسهِ يكون كالضائع لا يتذكر شيئاً مما حدث اثناء نومهِ بخلاف الاحلام البسيطة التي قد يتذكرها كلها او بعضها الان في هذه

تكون الذاكرة متنبهة واما في الجولان في النوم فيكون قوة المخيلة والمتصرفة وقوة الحركة الارادية لعضلات الجسد عاملة والذاكرة مستغرقة في النوم (اذا امكننا ان ننسب النوم للقوى العقلية) . وكل ذلك تابع لتأثير اسباب الانسان قبل النوم او في مدة النهار كالعشق والحزن والافعال العقلية الشاقة وغيرها من الامور الادبية وهذه الاسباب تعمل بتوقيفها الهضم وتأثيرها في الدماغ والاعصاب . واما اذا انتبه بعض عضلات الجسد وبقي البعض الآخر نائماً فيحدث نوع آخر من المرض . ذاك فيأخذ الانسان يتكلم كلاماً لا ضابط له ويروي اخباراً جرت معه او طرقت مسامعه فيكشف سره لمن حوله وكثيراً ما يحلم احلاماً عدفية تتنبه منها وظائف الاعضاء التناسلية فيحصل انقذاف للسائل المنوي ويحدث الاحتلام الذي مرَّ ذكره . واذا تنبهت المتصرفة والمخيلة وحدهما وبقيت القوى العقلية الاخر مرتاحة للنوم تنجم افكار حسنة وتحصل افعال لا يستطيع الانسان على الاتيان بها نهاراً فيصير له قدرة على حلّ مسائل حسابية او فلسفية او غيرها مما اشغل فكره فيه زمناً طويلاً ولم يمكنه حله وقد شوهد من الف خطباً بليغة ونظم اشعاراً بديعة وهو نائم لا يدري ما يعمل . واسباب كل ذلك عسر الهضم وغلاظة الطعام والانفعالات النفسانية وغيرها مما سبق الكلام عليه في باب الكابوس والاحلام فينبغي على الانسان ان يتخذ كل الوسائل ليكون مرتاحاً في نومه وصحته ويجتنب كل الاسباب المهيجة اية كانت *

٢

التربية الادبية او العقلية

نقصد بهذا الفصل ان نبين الوسائل اللازمة لتجنب الاسباب التي تحدث اضطراباً وخللاً في حالة العقل والنفس الادبية . ولما كانت كل الامراض الادبية نتيجة تأثيرات يقتبسها العقل من الخارج بواسطة المشاعر او الحواس

لزمنا ان نتكلم اولاً عنها ثم ننتقل لتأثيراتها *

ومن المعلوم ان كل انواع الشعور تحدث بواسطة الاعصاب التي مركزها الدماغ ومنهُ تنبث متفرعة في كافة اعضاء الجسد فتنقل اليهِ جميع ما تدركهُ من الامور الخارجية على طرق مختلفة حسب وظيفة العصب المتأثر فعصب البصر مثلاً ينقل للدماغ صورة المرئيات الخارجية وعصب الذوق طعم الاطعمة وهكذا ما بقي من المشاعر الخمس التي هي البصر والسمع والذوق والشم واللمس . وكل منها يحدث تأثيراً خصوصياً في الدماغ تظهر نتيجتهُ حالاً بالاعصاب المتأثرة وغيرها مما يشاركها في اعمال الحياة فاذا تنبه العصب البصري مثلاً برؤية هائلة ينتقل ذلك التأثير حالاً من الدماغ بواسطة الاعصاب الى القلب فيحدث الخوف . ولما كان للمشاعر الخمس تأثير عظيم في الصحة لزمنا ان نبحث عن كل منها في هذا الكتاب ونذكر ما ينشأ عنها من اسباب الصحة او المرض للجسم الانساني *

﴿ البصر ﴾

ان البصر يتم برسم صورة الاشباح المرئية بواسطة النور على العصب البصري الذي مركزهُ العين ونقلها الى الدماغ حيث يتم الشعور بها ومن ثم تنتقل تأثيراتها الى حيث يراد فيحصل عنها هيجان عظيم اذا كان هناك تنبيه زائد فالمصابون بامراض عصبية يقتضي ان يحجروا عن النور القوي لئلا يحدث فيهم هيجاناً عظيماً ويزيد مرضهم كالهستريات والممروضين بالتهابات دماغية او تشنجات وغيرها وكذلك الاطفال . والنور الساطع يضعف البصر وقد يكون سبباً للماء الازرق وقد يحدث في عصبهِ التهاباً وشللاً او امبلوبيا او ميوبيا او كمنة وكلها قد تصيب الذين يتعاطون اشغالاً دقيقة في نور زائد . وكثير منها يصيب الذين يحدقون نظرهم لعين الشمس اذا كانت كاسفة . ومن الناس من يفقد بصرهُ بلمعان البرق في ليل حالك او برؤية حريقة هائلة وما شاكلها

على

على انهُ اذا اضطر انسان لنظر تلك المرئيات النيرة فعليهِ ان يتخذ عوينات زرقاء او خضراء او ان يدخن صفيحة زجاج على قنديل فتسودُّ وحينئذٍ اذا وضعها امام عينيهِ فيرى ما يرغبهُ بدون ضرر البتة *

والنتائج المذكورة الناشئة عن النور قد تحدث عن بعض الالوان كالاحمر والاصفر والاسود والابيض او عن مقابلة لونين غير متوافقين كالاحمر مع الاخضر والاسود مع الابيض والاحمر مع الاصفر او عن بياض الثلج الساطع الذي قد يحدث مرضاً يدعى الجوع البقري *

وقد تنشأُ الامراض المتقدم ذكرها عن نور خفيف لقلة الاشعة اللازمة لانارة المرئيات فيسبب كللاً في العصبة البصرية ثمَّ شللاً وعمى وقد دبرت الطبيعة طريقة لدفع الخلل الذي يمكن ان يحدث من كثرة النور الداخل الى العين او قلتهِ وذلك بواسطة القزحية الموضوعة وراء القرنية بان تنقبض اذا كان النور زائداً فلا يدخل للشبكية حيث ينفرش العصب البصري الاَّ ما يكفي فقط لرسم الاشباح و يعينها على ذلك الجفون وتتسع اذا كان النور قليلاً ليدخل الى الشبكية كثير من الاشعة . واذا بقيت على الاتساع مدة تُشَلّ فلا تتأثر بعد من المرئيات ان زاد نورها او قلَّ فتصاب العين بمرض يدعى (مدرياسس) بهِ لا يستطيع الناظر ان ينظر الاَّ في النور القليل لان الكثير يسبب هيجاناً عظيماً *

(والنور الاصطناعي) قد يحدث نفس النتائج المذكورة بسبب شدَّتهِ وهيئة لهبتهِ وذلك متوقف على المادة المشتعلة المضيئة وهي قد تكون زيتاً او شحماً او شمعاً او هيدروجيناً مكربناً او كازاً (بترولبوم) او كهربائية الخ فالزيت انفعها وافضلها اذا كان نقياً خالياً من الاقذار واضيف اليهِ قليل من الملح وهكذا الشمع الابيض ومن السمك . واذا كان الزيت وسخاً فيضرّ بسبب نورهِ المظلم ورائحتهِ الكريهة ولهبتهِ المضطربة التي تتعب العيون ودخانهِ

المتكاثف الذي يسبب سعالاً ودواراً وهكذا يقال عن الشحم والشمع الاصفر الاَّ ان مضارها اقل من الزيت الذي كاد يبطل · واما الهيدروجين المكربن الذي لم يدخل بلادنا السورية بعد وزيت الكاز فتعطي نوراً ساطعاً قوياً ولهبة مضطربة تتعب النظر كثيراً واصلاحاً لها قد اصطلحوا على وضع البلورات عليها لتقلل حركاتها والبعض يحيطون البلورات بكرات زجاجية تخفيضاً للنور الساطع وقد اصابوا · واما النور الكهربائي فساطع جداً شديد الضرر بالبصر *

ولكن معلوماً عند الجميع ان النور القوي يزداد ضرره اذا شرب الانسان اشربة روحية كالعرق وشبهه فعلى السكيرين ومن يتعاطى الخمور ان يتجنبوا كثرة الانوار في محلاتهم وقت شربهم وسكرهم *

والبصر يتأثر من الاسباب المرضية التي تعرض لآلته اكثر مما يتأثر من المرئيات الخارجية فالهواء الحار الناشف يهيج العيون والرطب يتعبها والغبار يؤذيها وهكذا كل الابخرة المهيجة كابخرة الرصاص والزئبق وروائح الكنف تحدث اضراراً بليغة للعين ينشأ عنها ضعف وفني في البصر او مستمر *

ويضعف البصر من كثرة التحديق في منظور واحد ومن الصوم الطويل والرعاف والنزف وافراط الجماع والاحتلام والاعتمار ومن الانتقال البغتي من محل مظلم الى مكان منير الامر الذي قد يسبب عمى كاملاً كما يشاهد كثيراً في المسجونين في الحبوس المظلمة مدة طويلة اذا لم يتوقوا النور وهم خارجون منها *

هذا وان للبصر درجات كثيرة بين طول وقصر وقد ذكر عن اناس كانوا ينظرون الاشباح كاملة من مسافة ثلاثة ايام كزرقاء اليمامة التي ضرب فيها المثل على ان في ذلك نظر ومنهم من لا ينظر الاَّ قريباً وهذا المرض يدعى ميوبيا يصلح بالزجاجات المحدبة ومنهم من لا يرى الاَّ لبعد فقط فيدعى

برسفيوبيا*

برسفيوبيا (اسم نظر الشيوخ) ويصلح بالزجاجات المقعرة والاول يتناقص بتقدم العمر والثاني يزيد *

وينبغي اجتناب استعمال العوينات على الاطلاق بسيطة كانت او محدبة او مقعرة اذا لم يكن لها لزوم بل كانت لاجل اتباع الزي (الموده) فانها تضرّ العين ضررًا بليغًا لانها تسبب ضعفًا في البصر لا يصلحه شيء من الادواء وعلى الانسان ان يمرّن نظرهُ ما امكنهُ على رؤية الاشباح البعيدة فان العين كبقية الاعضاء تقوى بالاستعمال وتضعف بالاهمال *

ولما كان للبصر فعل عظيم في احوال النفس والقلب الادبية كان له بذلك تأثير عظيم في الصحة فهو حارس النفس والجسد وبتأثيراته يحدث الغم والفرح والغضب والرضى والحلم والقساوة الى غير ذلك من الاعراض التي تفعل كثيرًا في الصحة . وبهِ يحدث النوم المغنطيسي والعشق وما شاكلهما من الامور التي سيأتي بيانها في بابهِ *

السمع

السمع يحصل من اهتزاز الهواء وغيره من المواد المصوتة ونقل تموجاتها الى الغشاء الطبلي في الاذن ومنهُ الى العصب السمعي الذي يوصلها الى الدماغ حيث يتمّ الشعور . وذلك يختلف كثيرًا باختلاف الناس على ان للعادة والتمرين تأثيرًا عظيمًا بحيث تصير الاذن شديدة السمع ولذا يفوق الصيادون غيرهم من العالم بالسمع . والاصوات العالية والضجيج يقلل تلك الحاسة كما يشاهد في المُدفعيين (الطوبجية) ونوتية السفن العظيمة وغيرهم الذين قد ينثقب غشاؤهم الطبلي فيصمون ابدًا . والاصوات العالية تضرّ الاولاد الصغار وكثيرًا ما تورثهم الصمم او امراضًا أُخر عصبية كالتشنجات وما شاكلها وقد تكون سببًا لاحداث نتائج ثقيلة في المرضى فينبغي تجنب التكلم باصوات عالية والصراخ امام النُفساء . وقد تحدث ايضًا الاصوات العالية نتائج رديئة في

الاعضاء فتورثهم اقشعرارًا وخدرًا عموميًا والامًا عصلية وصممًا ونزيفًا وتشنجات وكثيرًا ما تكون سببًا للطرح في الحوامل وهكذا بعض الاصوات الخفيفة كالحادثة عن احتكاك جسم صلب على زجاجة فانها تفعل كثيرًا بواسطة العصب السمعي في الصحة *

وقد تفقد حاسة السمع لاسباب كثيرة كالخوف والافراط بالجماع وغيرهما مما يؤثر في المجموع العصبي وكذلك بمنع بعض الافرازات بغتة كعرق اليدين والرجلين *

واذا حدثت الاصوات على نغم لطيف كالانغام الموسيقية الحسنة تؤثر في العصب السمعي تأثيرًا خصوصيًا به تتغير احوال الدماغ واطوار النفس الادبية وبالتالي حالة الصحة فيحصل السرور والطرب وتشوف النفس الى الهمم العالية *

الموسيقى — للموسيقى تأثير عظيم في حالة الانسان الجسدية والادبية وذلك يظهر من امور كثيرة فالانغام العسكرية مثلاً تشجع الانسان وتقوي البدن وتزيل التعب وتهون المشي والاصوات المطربة تزيل الهم والكدر وتسبب السرور والحبور وهكذا كل الاصوات التي تكون على نغمة مرتبة كصوت مبرد الحداد ووقع مطرقة النحات تخفف التعب وتقوي الجسم على العمل ولذا يرفقون شغلهم دائمًا بانواع الغناء التي تنسيهم تعبهم على ان تلك الاصوات اذا استطالت تنغم السمع فينسي لا يتأثر منها الا قليلا وهكذا يحصل عنها ملل في المجموع العصبي ثم نوم كما يشاهد في صوت القيثارة وحداء الحادي وما شاكلها من الاصوات ذات النغم الواحد . وبما ان كل احد يسر بتغيير الانغام لاجل تنبيه الاعصاب اخترعت الالحان المختلفة وعليها تأسست انواع الموسيقى التي لها فعل عظيم جدًا في جسد الانسان وقواه العقلية والادبية وذلك على اربعة طرق اولاً . باحيائها الشجاعة وتنبيهها المخيلة . ثانيًا

129

بتسكينها الغضب والغيظ . ثالثاً بتوليدها السرور وتبديدها الهموم . رابعاً بجعلها الانسان رائقاً حليماً ذا آداب وافكار حسنة . وكل تلك التأثيرات تنجم ليس عن انواع الموسيقى الصناعية فقط كالقانون والعود والقيثارة وما شاكلها من آلات الطرب بل عن الاصوات الرخيمة والاقوال البديعة والحركات اللطيفة ايضاً *

الانغام والغناء — الانسان يتقلب بحسب ظروفه على احوال من فرح وحزن وغير ذلك وهيئته وصورته يعبران عن كل منها فهيئته وهو مسرور تختلف عن هيئته وهو غضبان وهكذا صوته فيكون في الحالة الاولى ليناً لطيفاً ذا نغم مطرب وفي الثانية قاسياً مزعجاً . وباختلاف انواع الصوت يعبر الانسان عن ادق حاسياته وذلك بالكلمات الملفوظة ونغم العبارات التي تخرج من فمه وبحركات وجهه ويديه ورأسه فالكلمة الواحدة تعبر عن عدة حاسيات باختلاف لفظها ومن ذلك نشأت الانغام اي التطريب بالغناء وهي تحرك الانسان وتجعله مسروراً او مكدراً . وفعل العبارات منغمة بالسامع اكثر منه فيما لو لفظت بسيطة اي بدون نغم فالاشعار الحماسية والغزلية والمراثي تجعل الانسان شجاعاً ومفتوناً وحزيناً اذا غنّى بها ذو صوت حسن على الانغام الموافقة والتوقيع اللازم وتأثيرها اعظم مما لو قرئت تلك الاشعار بسيطة وهذا هو تأثير الغناء في القوى النفسانية واما فعله في الجسد فبتقويته الرئتين والحنجرة والحجاب الحاجز والمعدة بالحركات المختلفة الصادرة عن انغامه وعلاوة على ذلك فالغناء يخفف التعب الجسدي ولذا يستعمله كثيراً الفعلة اوقات شغلهم والحراثون والرعاة والعسكر وغيرهم ممن يقضي مصالح لا تستدعي الجولان والحركة الكثيرة *

وينبغي ان يجتنب الغناء من كان صدره ضيقاً ذا مرض لان ذلك يسبب فيه امراضاً رديئة وكذلك الصائم والممتلئ طعاماً وان يحترس من اكل

الحوامض لانها تهيّج الحنجرة وهكذا الجوز والبندق واللوز والمشروبات الروحية كالعرق والروم والكبايس المالحة كالاسماك والمنفدات والهواء الحار الرطب وكثرة الاستحمام الفاتر والعرق الجلدي والدرب والتزيف الدموي والنصادة والغضب والخوف والفرح والحزن وافراط الجماع فان هذه تضعف الصوت والصحة معاً . واما الوسائط التي تصلحة فهي المشروبات الحلوة غير الباردة والمربيات والحليب وزلال البيض وغيرها . ثمّ ان الانغام العالية جداً او الواطئة التي تُغنّى بتعب وشدة تؤثر كثيراً في الصحة وقد تكون سبباً لامراض قوية كنفث الدم والسكتة والربو وغيرها بسبب الدم المتجمع عنها في الرئتين والقلب والشرايين الكبيرة والاوردة الوداجية . على ان الغناء الواطي الذي يصير بدون تعب وتكلف هو حسن لانه يطرب ولا يضرّ بالصحة *

﴿ الشم ﴾

الوجه الباطن للمنخرين مبطن بغشاء مخاطي يقال له الغشاء التخامي ينتشر عليه عصب مخصوص بهذه الحاسة يسمى العصب الشمي فائدته تمييز الرائحة الطيبة من الكريهة . ولما كانت الروائح عبارة عن دقائق كثيرة عائمة في الهواء تدخل الانف معه فتؤثر تأثيرها الخصوصي حسب نوع الرائحة المشمومة كان من الضروري انه اذا كان الهواء نقياً لا يحدث في العصب ادنى تأثير كما ان الماء الزلال لا يعطي طعماً غريباً في الفم . ولذا تتعلق كمية قوة الشم ونوعيتها بدرجة حساسة العصب الشمي وكمية الدقائق المشمومة وخواصها الخصوصية . فحسّ العصب الشمي ليس هو في جميع الناس على حدّ السواء بل هو متفاوت وذلك متوقف على حالات العصب المختلفة فاذا كان باطن الانف ملتهباً ناشفاً كثيراً او مرطباً كثيراً ومغطى بطبقة من المخاط كما في الزكام لا يدرك جيداً ماهية المواد المشمومة . وللبعض قوة زائدة في تمييز الروائح عن بعد طبعاً والبعض يكتسبونها بالعادة والممارسة وفي الحيوانات

غير الناطقة شواهد غريبة على ذلك . والانسان الواحد كثيراً ما يتغير حسّ عصبه الشمي باختلاف احواله المرضية والصحية ففي بعض الامراض الدماغية تنتبه قوة الشم كثيراً وفي غيرها كالزكام الانفي تبطل تماماً وفي بعض الامراض يشعر بروائح غريبة لا وجود لها في الحقيقة . والرائحة الواحدة قد تكون طيبة عند البعض ومكروهة عند الاخرين فمنهم من يرتاح كثيراً الى رائحة النفط والعرق والدخان والناليريانا ومنهم من يشمئز منها ومن رائحة الورد الذكية وبعض الحوامل يتولد فيهنَّ ميل غريب لشم الروائح الكريهة كالنتن والقذر ولا يقبلنَ اذكى العطريات كالورد والمسك . وكثيراً ما تتغير حساسة العصب بواسطة العادة فمن ياكل بصلاً وثوماً مثلاً او يشتغل بالكنف والمستراحات لا يستكره رائحتها اصلاً ولو كان من ذي قبل يشمئز منها . وللحيوانات ميل لبعض الروائح وكراهة لغيرها فالكلب يشمئز من رائحة الورد كالجعل والهرة تُسرّ بحشيشة الناليريانا والنمل يهرب من رائحة الصعتر والعث يكره رائحة الكافور والدخان والنحل يطير من رائحة البابونج والملوخيا الى غير ذلك مما يلاحظ في كثيرين من ابناء البشر الذين يستكرهون ما يلذ لغيرهم كابن الرومي الذي هجا الورد بقوله

كأنهُ سرم بغل حين سكرجهُ　　عند البراز وباقي الروث في وسطه

وكل رائحة لا تكون مقبولة تضرُّ بالصحة كثيراً وقد تحدث دواراً وغثياناً وآلاماً في الراس وهستيريا الى غير ذلك من الامراض على ان الروائح الذكية اذا كانت شديدة جداً او استعملت طويلاً تحدث مع الاعراض المذكورة خدراً وبطئاً في الدورة الدموية واحياناً موتاً والنفساء قد تورث حمى او تقطع الحلابة على ان الواسطة التي يستعملونها في كثير من انحاء بلادنا وهي تبخير النفساء بسرجين الخيل وقاية لها من الاسباب المرضية والروائح الذكية اذا هبّت او منعاً للاصابة بالعين فمن اشدّ الامور ضرراً ويلزم الابتعاد

عنها مطلقاً . ويغلط كثيراً من يتدهن على الدوام بروائح ذكية لانهُ يضرّ ذاتهُ
بدون ان يعلم ان السمّ تحت رائحة ذلك الدسم فيصاب بدوار وآلام في
الراس وغير ذلك من الاعراض التي تؤثر كثيراً في الصحة . ومن هذا القبيل
روح النشادر المعطرة التي كثيراً ما يستعملها السيدات الافرنجيات والمتفرنجات
ويضعنها في جيوبهنّ لسرعة الوصول اليها وهي اذا تكررت كثيراً قد تحدث
اضراراً بليغة وكثيراً ما تسبب الموت واذا استعملت باعتدال فتنبه الدماغ
وتزيل الغثيان واما غيرها من الروائح فتكلّ حاسة الشمّ . والورد اكثر
ضرراً من سائر الروائح لانهُ مع رائحتهِ الذكية ذات الخصائص المذكورة يولد
كمية وافرة من الحامض الكربونيك ليلاً ونهاراً واذا استنشق يحدث دواراً
واغماء وبطئاً في الدورة الدموية ويقلل تولد الحرارة الحيوانية فلذا يقتضي
اجتناب الحال التي يوضع او يبيت فيها لان هواءها فاسدٌ للغاية وتتأثر منهُ
جداً العصبيات والهستريات والنفاسى اللواتي كثيراً ما يصبنَ باعراض ثقيلة
بسبب وضع ورد في غرفة النوم . ومما يشبههُ كثيراً في خواصهِ الثقيلة البنفسج
والياسمين والدفل والجوز والتين واما ما بقي من النباتات المخدّرة كالتبغ
والبلادونا فنستغني عن وصف خواصها هنا لانها اشهر من ان تذكر *

وقد ذهب البعض ان كل الروائح ذكية كانت او كريهة تضرّ بالصحة
وقال آخرون ان الذكي منها يفيد اذا استنشق قليلاً وما بقي فيضرّ . على ان
كل المواد العطرية كالقرفة والقرنفل والانيسون وما شاكلها كثيرة الفائدة
لمن يشتمها ويشعر برائحتها واما من فقد حساسة الشمّ فلا تفيده هذه ولا تضرهُ
الروائح الكريهة فلا يصاب بمرض بسبب الشمّ ولا يشعر بلذة ولذا يبقى صحيح
الجسم كما يرى في الاطفال الذين لم يكن يبلغ مجموعهم العصبي درجة النموّ
التامة *

وبالاجمال يقال ان الشمّ هو حاجب المعدة او كاتب دخلها فلا يجتاز

طعام بدون مناظرته ولا شراب بدون مكاشفته فما وافق منها الجسم سمح له بالدخول والا فلا *

الذوق

هذه الحاسة تقوم بواسطة اللسان وبعض اجزاء الفم ولكن على تفاوت في الناس في درجة حسها وما لم يكن لها تأثير في الدماغ والمجموع العصبي كانت قليلة الاهمية بالنسبة للصحة او عدمها على انه يوجد بينها وبين المعدة والشهية رباط عظيم لا ينفك ابدًا . فاذا كان الفم ناشفًا قلّ الذوق واذا كان رطبًا والمادة المذاقة سيالة زاد الذوق كثيرًا لانها تنتشر على كل اجزاء الفم الحاسة فيشعر بها ولذا لا يحس كثيرًا بكراهة الادوية الكريهة اذا شُربت دفعة واحدة بدون ابقاها كثيرًا في الفم . ويختلف الناس كثيرًا بحاسة الذوق فمنهم من يرى المرّ لذيذًا ومنهم من لا يحتمل طعمه ابدًا ويفضل عنه الحلو وغيره الحامض الى غير ذلك من انواع الطعوم . وفي البعض لا يوجد اثر لهذا الشعور مطلقًا كما في الاطفال . ويمكن تنبيه تلك الحاسة بالتمرين والممارسة وفقدها بكثرة استعمال المنبهات كالخمور والحوامض او بشرب التبغ وما شاكله من المواد الحريفة *

اللمس

حاسة اللمس منتشرة على كل اعضاء الجسد ولكنها في الانامل اكثر مما في سواها وبها نميز ما في الاجسام من حرارة وبرودة وخشونة ونعومة وشكلها وحركتها وعددها وهلمّ جرًّا وهي نامية في الانسان اكثر من سائر الحيوانات وفي الانثى اكثر من الذكر وفي الاولاد اكثر من الشيوخ وفي الاقاليم الحارة اكثر من الباردة . وهي تتحسن كثيرًا بالاستعمال كما يرى في العميان الذين يميزون بها ما لا يميزه ذوو البصر فيعرفون انواع المعادن واشكال العملة والزائف منها والصحيح واحرف القراءة وغير ذلك مما يكتسبونه بالممارسة وبعجز

عنهُ المبصرون احياناً . ولكي يكون اللمس حسناً يقتضي ان يكون الجلد طريًّا ذا حرارة معتدلة ومرطبًا قليلاً بالبخر الجلدي وذلك لا يتم الاَّ بصلاحية الدورة الدموية في الجزء الحاس والاَّ فتستمك البشرة ويقل الشعور ويحدث لتلك الاجزاء امراض وعلل مختلفة الانواع كالتشنج في الشتاء والدوحاس والدمان والكنب . ومما يقلل تلك الحاسة كثيرًا قلة النظافة ولبس ثياب خشنة على سطح الجسد ولهذا السبب يكون سكان المدن المتنعمين اكثر حسًّا من الفلاَّحين . على ان كثرة الحس تورث احياناً تهيجات وتشنجات عصبية ولاسيما في بعض النساء العصبيات اللطيفات . وهي سبب اللذة الحيوانية العظيمة التي يشعر بها الانسان ويفديها بروحهِ واذا افرط باستعمالها فيفتقدها ويعجل اجل حياتهِ *

﴿ احوال الانسان الادبية ﴾

يمكننا ان نقسم احوال الانسان الادبية التي تختلج في صدرهِ الى قسمين احدهما يسمى الادراكات العقلية ويتعلق بالدماغ كالفهم والتفكر والتصوُّر وامثالها والآخر الانفعالات النفسانية ويتعلق بالقلب او النفس كالمحبة والبغض والغضب والحلم والفرح والحزن وما ماثلها والاولى من خصائص الروح والحياة الآخرة والثانية من خصائص الحياة الحيوانية الآلية . وهاتان الحالتان موجودتان في الانسان بحرب دائمة كل منهما تجذبهُ نحوها فاذا غلبت الاولى كان الانسان كاملاً اقرب لله واذا غلبت الثانية زادت بهِ الشهوات واقترب للحيوان . وكل من الحالتين المذكورتين يؤثر في الصحة تأثيرًا عظيمًا كما سيأتي بيانهُ ادناه *

﴿ احوال النفس الادبية ﴾

يندرج في هذا المطلب الغضب والرضى والفرح والحزن والحسد والعشق ومحبة الذات وسائر الانفعالات النفسانية وكلها تتولد في الانسان من حين

تكوينه فيولد وتولد معهُ وقد يتغلب بعضها على البعض الآخر فيكون صاحبها
تحت سلطتها دائماً فمن تغلب فيهِ خلق الغضب مثلاً يكون اقرب واقوى غضباً
ممن لم يتغلب فيهِ ذلك الخلق ومثلهُ الحسد وغيرهُ . على ان للتربية فعلاً
عظيماً بتغيير او تنقيص تلك الاميال القلبية كما ان لها تأثيراً قوياً في القوى
العقلية فتزيد الذاكرة وتقوي الحافظة الى غير ذلك * والاميال القلبية (او
النفسية) تؤثر في الجسد وتحدث امراضاً حادة شديدة الخطر فينشأ عنها اغماء
وغشيان وضعف هضم وسرطان معدي وخفقان وتضخم القلب او ضموره
واحتقان رئوي او نفث دم وسل واحتقان الكبد وتضخمها الى غير ذلك من
الامراض الآلية المختلفة . وهذا هو السبب الذي لاجلهِ رغبت في ادراجها
في هذا الكتاب الذي لا يبحث الا عن الوسائل الموافقة لحفظ الصحة فلا
ينتقد علينا من هذا القبيل *

ولكل من الاحوال القلبية (النفسية) والعقلية تأثير عظيم في الآخر فاذا
مرض الواحد انفعل الثاني ولذا كثيراً ما نعالج امراض القلب اي الانفعالات
النفسانية بقراءة اشعار مطربة او قصص ملذة او بالتفرج على مناظر غريبة
وغيرها مما يشغل العقل فيذهب ماهية المرض . ومن المقرر ان امراض
النفس تؤثر في الجسم كثيراً وبالعكس اذا ضعف الجسم فعل ايضاً في احوال
النفس والعقل ولذا كثيراً ما نرى مثلاً امتلاء المعدة الزائد او فروغها التام
يحدث اضطراباً عظيماً في كل الجسم ومن ثم في العقل فيحدث خفقاناً في
القلب واضطراباً في الدماغ الى غير ذلك . فمن كان ذا جسم صحيح غير
مضطرب كانت احوال نفسهِ (قلبهِ) وعقلهِ صحيحة وبالعكس من كان جسمهُ
مريضاً بمرض مركزهُ احدى وظائف الحياة الآلية معدياً كان او كبدياً او
طحالياً الخ كان عقلهُ مضطرباً اضطراباً زائداً وقد تتولد فيهِ انواع الجنون
والتصورات الغريبة والاعمال الفظيعة كالانتحار وحرق البيوت وقتل البشر

وما شاكل وما يؤيد ذلك ان كثيراً من النساء يتولد فيهن اميال غريبة اثناء الحمل بسبب الوحام الناتج عن تهيج او مرض في المعدة فيصبن باعراض مكربة جداً ويصرن يفعلن اموراً مستهجنة فياكلن ما تشمئز منه النفوس او يقتلن ويضربن ويفعلن غير ذلك مما مرَّ ذكرهُ في فصل الوحام (صفحة ٢١٩) واما الاولاد الذين يحبل بهم والام او الاب مصاب بمرض دماغي ايًّا كان سببهُ يولدون وفيهم المرض ذاتهُ او الاستعداد اليهِ فيكونون قليلي العقول او اصحاب ماليخوليا او غير ذلك من احوال والديهم وكذلك الذين يحبل بهم اثناء الوحام المار الذكر فيصيرون مضطربي الافكار شرسي الطباع ذوي اميال وشهوات مستهجنة · وعلاوة على ذلك قد يرضع الاولاد امراض العيال بواسطة اللبن وهكذا ايضاً طباعهم واحوالهم الادبية العقلية والقلبية (انظر فصل الوراثة صفحة ١٧٥ وما يليها) *

الغضب

الغضب شعور يحدث عن مقاومة شخص لآخر على امر من متعلقات قلبهِ او نفسهِ فيجعلهُ ان يخرج عن حدوده الانسانية ويصير شرساً اشبه بالحيوانات ولا نبحث عنهُ هنا بحثاً فلسفيًّا انما نتعرض لذكر المضارّ الناشئة عنهُ في الصحة فبالغضب يطرد العقل بعيداً عن الانسان ويتركهُ وشأنهُ فيصير اشبه بمجنون او بوحش ضار يستعمل كل الوسائل للانتقام او لاعدام سبب غيظهِ انساناً كان او حيواناً او جماداً ويزيد شراسة اذا صادفهُ معاكسة او خصام وجدال · فتتغير هيئة المنفعل بهِ واحوالهُ الجسدية فيزداد نبضان القلب وفي البعض يتجمع الدم في الاحشاء الداخلية فيصفرّ الوجه ويقشعر البدن وتشخص العيون وتجمد حركات الشفاه ويحدث سكوت تام واضطراب عظيم يهيج الشخص لاقتحام الكبائر او الفظائع وهذا النوع من الغضب كثير الخطر على العدوّ · وفي البعض ينسكب الدم على سطح الجسد فتمتلئ الاوردة ويحمرّ

الوجه

الوجه وتلمع العيون ويزداد التنفس وتتنوع الفضلات وكل الجسد وقد تخرج رغوة وزبد من الفم وتلفظ شتائم وسباب وقد يتجاوز الى اكثر من ذلك *

فبهذا التغيير الكبير الذي يعتري الدورة الدموية والمجموع العصبي كثيراً ما يصاب الانسان باعراض آلية شديدة الخطر فتبطل المعدة وظيفتها وتنزع قابليتها ويفرز كثير من اللعاب واحياناً كمية وافرة من الدموع التي قد تلطف فعل الغضب . وبسبب تجمع الدم في القلب والشرايين قد تحدث انفرسات ونزيف دموي شديد وغير ذلك من الاعراض الكثيرة الخطر . وبذلك الاثناء تتغير كل المفرزات كاللعاب والحليب وتصير سامة فاذا عض الغضبان انساناً يعتريه قرحة او اذا رضع الطفل لبن المرضعة وهي غضبى يصاب بذرب وقيء واحياناً بنزيف يموت منه *

واما العضو الذي يتأثر كثيراً من الغضب فهو الكبد فانها قد تفرز كثيراً من الصفراء وقد تبطل الصفراء وكثيراً ما تصاب بالتهابها او احتقانها او بتغييرات اخرى عضوية قد يحدث عنها اليرقان وما شاكله من الامراض فلذا يضر الغضب اصحاب البواسير وغيرها مما له علاقة بالكبد واما الدماغ فيعتريه احتقان او كما يقال يصعد اليه دم كثير يحدث عنه آلام مختلفة وسبات او سكتة او تشنجات او فالج والعصبيات يصبن بالهستريا او بنزيف والتهابات مختلفة والناقهون ينتكسون . وبالاجمال الغضب اس لعلل كثيرة وسبب لمينات مختلفة ولاسيما اذا كان متواصلاً فيضر بالصحة جداً وينقص الحياة ويكسب الوجه هيئة الكآبة والاصفرار على انه قد يشفي من امراض مزمنة كالبرداء والفالج والصرع ولكن تجنبه اولى لانه قد يكون سبباً لتوليد الامراض المرقومة *

واذا كان الانسان غضبان فليجتنب الاكل لان المعدة تكون حينئذ باضطراب كلي وليتفل اللعاب والزبد المتراكم في فيه لانه سم زعاف وليمتنع

عن شرب الاشربة الروحية لانها تزيد الهيجان وليشرب قليلاً من الماء البارد او الليموناده وغيرها من المرطبات *

واذا ولد الانسان غضوباً فعلى الاهل والمعلمين ان يربوه تربية حسنة فيصطلح وتتغير احواله كثيراً وليكن اكثر طعامه مواد نباتية لانها تقلل الاحساس الزائد . واذا غضب انسان لسبب فعليه او على من يلاحظه ان يجعل خصمه يسكت او ان يقدم له شواهد رجال مشاهير كانوا يكظمون الغيظ كسقراط وافلاطون ومعن ابن زائدة المشهور بالحلم *

ويغضب كثيراً من كان رقيق القلب شديد الاحساس كالنساء والمرضى والشيوخ والاولاد وهكذا الفقراء والبخلاء وذوو الحسد وغيرهم *

الفرح

الفرح شعور لذيذ ينتج عن اسباب يؤمل منها نفع او كسب او فوز وانشراح وهلم جرّا . ويجعل الجسم بهيئة خصوصية فيصير الوجه بشوشاً والكلام لطيفاً ذا عبارات حسنة مقبولة ويكتسب الجسم خفةً وميلاً للرقص او الجولان وتكثر الحركات ويسهل الهضم ويقوى العقل ويتم كل اعضاء الجسد وظائفها باتقان كلي وبذلك تطول الحياة وتقل او تمنع الامراض والعلل *

والفرح درجات كثيرة خيرها اوسطها واما الزائد فيحدث غيبوبةً وسباتاً واضطراباً معدياً واذا حدث عقيب حزن قد يميت او يحدث نفث دم وتربناً وسكتةً وضرباً من الجنون وفالجاً وخرساً ،، فمن فرح النفس ما يقتل

واما الاسباب التي تورث الفرح وتسرّ الانسان فكثيرة منها شرب الخمور باعتدال ونوال الاماني والآمال المرغوبة ونجاز امور مكدرة او اخذ ثار او بشارة مسرّة او خبر ضدّ عدوّ وامثال هذه *

واكثر فعل الفرح في القلب ولذا قد يحدث عنهُ سكتة دموية ويضرُّ المعرضين للامراض القلبية كاصحاب الخفقان وغيره *

﴿الحزن﴾

الحزن شعور مكدّر يحدث عن فقدان آمال ادبية او مادية او اشياء مهمة او موت اعزاء الى غير ذلك وقد ينشأ احيانًا عن التفكر بامور مكربة وهو يضرُّ بالصحة كثيرًا ولاسيما اذا كان فجائيًا فيحدث سكتة وتشنجات وخفقانًا وخرسًا وفالجًا الخ والمصاب بهِ يعدم السرور ويرى كل ما حولهُ مكدّرًا فيميل للافكار والحادثات المغمة ويرتاح للمناظر المكربة المكدّرة والالوان السوداء المغمة ويهمل تعهد جسده بالتنظيف والتجمل ومنهم من يسدل شعرهُ في ابتداء حزنهِ ويلطم ذاتهُ ويخمش وجههُ وعنقهُ وقد يذر على رأسهِ رمادًا وفحمًا وغيرها من الوسائط المصطلح عليها تبيانًا لغمهِ وحزنهِ *

وللحزن تأثير عظيم جدًّا في الصحة والحياة ولاسيما اذا كان مستطيلًا او فجائيًا فيغير هيئة الانسان ويعبس الوجه وينزع غزل العيون ويقلل الهضم والشهية ويحط القوى ويهزل الجسم باضطراب الافكار وقلة النوم او كثرته ويبطئ فعل القلب فتضمر الاوعية الدموية ويجعل التنفس مضطربًا واذا سالت الدموع على الخدَّين تلطف اعراضهُ ويرتاح الحزين قليلًا . وكثيرًا ما يحدث عنهُ جنون او فالج او غيره من الامراض الدماغية او امراض التهابية في الرئتين او الكبد او القناة المعدية المعوية او في مراكز اخر حسب الاستعداد الموجود من ذي قبل ، وقد يصاب البعض بالخوليا فيطلب الوحدة ويجتنب معاشرة العالم وحديثهم ويرتاح للانفراد والعزلة والسكينة . والبعض يموتون حالًا من استماع اخبار مكدّرة محزنة والبعض يشيبون في ساعات قليلة والبعض يسمنون كثيرًا بعد حزن مستطيل ولكن سمنهم عبارة عن انتفاخ وورم في الانسجة يحصل عن قلة الحركة ويعالج بالجولان واتعاب الجسم *

فهذه هي اضرار الحزن والكدر فيقتضي لازالتها والوقاية منها ان يتعزى الشخص بالمحادثات المسرّة وقراءة الكتب الملهية والالعاب الهادئة كالشطرنج والتعقل الزائد واحيانًا بشرب بعض الاشربة المفرّحة للقلب والاشربة المنبهة والمخدّرة كالخمور ولكن باعتدال *

﴿ محبة الذات ﴾

اذا كانت معتدلة افادت كثيرًا لانها تحمل المرء على الاجتهاد وبذل الهمة لتحصيل ما يتطلبهُ ويبتغيهِ فينال مكافاة لاجتهاده قوّة جسدية وعقلية ويحصل على آمال واماني سامية بين افراد الهيئة الاجتماعية فينفع ذاته وغيره . واما اذا افرط بها بحيث يزداد تعب الوظائف الجسدية والعقلية فوق الاحتمال فيحدث عنها مضارّ بليغة الصحة والعقل فيصبح متطلبها مجنونًا او مختبلاً او معلولاً بعلة مزمنة لا شفاء منها ولا دواء لها وهذا يعتري دائمًا متطلبي الغنى والوظائف السامية والشهرة الزائدة فيحيون الليل والنهار يكدُّون افكارهم في ميادين التصورات التي تختلقها لهم المخيلة كأنهم يعملون بقول الشاعر

تريد العزّ ثم تنام ليلاً فمن طلب العلى سهر الليالي

على ان خير الامور الوسط وعلى المرء ان لا يفتر عن تطلب امانيهِ وان يجتهد بقدر ما توافقهُ احوالهُ الصحية وان لا يكون كسلان يعتريهِ الملل وان لا يضجر فآفة الطلب الضجر *

﴿ الغيرة ﴾

الغيرة موجودة بين كل اصناف وافراد البشر لا يخلو منها احد منهم ولكنها على تفاوت كلي وهي اشدّ ما تكون في الاولاد الصغار كما يظهر من غيرتهم بعضهم من بعض في ما ينالونهُ في البيت من الالتفات او الاشياء من الاب او الام وفي النساء ولا سيما الضرائر منهنَّ اللواتي كثيرًا ما يصبن بامراض عصبية وتشنجات وسوداء فيهزل جسمهنَّ ويذوي جمالهنَّ وتتغير اطوارهنَّ

واحوالهنَّ ومن جرى ذلك يصرنَ شرسات الطبع رديئات الاخلاق لا يعجبهنَّ شيء من الاشياء فيتعنَّتنَ ويتعبنَ . وكثيرًا ما يصاب بالغيرة المؤلفون والشعراء والمصورون وغيرهم من تعرض بضاعتهم على جمهور غفير بحيث يكونون هدفًا لسهام انتقاد وتنكيت ابناء مهنتهم . والبرابرة والمتوحشون يصابون بهذا المرض الرديء اكثر من غيرهم . فعلى المرء ان يصلح ذاته كي لا يكون غيورًا ثمَّ حسودًا لانهُ يضر جسمهُ وصحتهُ بدون فائدة من بلوغ شأو غيره على ان لا بد لكل ذي حاسية ولطف طبع ان يغار من ندّهِ فالاعتدال اولى *

﴿ الحسد ﴾

الحسد كالغيرة من الامراض النفسانية الذميمة التي تحط شأن صاحبها وتضعف صحتهُ واكثر وجوده بالبرابرة والجهلة وقد يكون خلقًا غريزيًا فيدل على رداءة ودناءة وهو من اكبر الاسباب لتأخر المرء والهيئة الاجتماعية . ومن المؤكد ان الحساد اشرار لا يحبون فعل الخير ولا صالح غيرهم فهم لا لا يفلحون ولا ينجحون ويبغضون الآخرين لانهم يزدادون نعمًا ونجاحًا فتراهم في نزاع دائم مع الاصحاب والاحباب والاقارب ومشاهير الرجال يتكلمون ضدهم بما يخطر لهم من الافك والمين فاذا نجحوا في فسادهم وشرورهم سرّوا قليلاً والاَّ فيكتئبون ويحزنون ويصابون بامراض مختلفة ومصائب مادية وادبية كثيرة وتعتريهم علل مضنية قد تهلكهم وتميتهم . وهكذا البغض وسائر الرذائل كلها مضرَّة جدًا بالصحة *

﴿ الخوف ﴾

الخوف يسبب اضرارًا كبيرة جدًا للصحة فيزيد الدورة الدموية سرعةً ويقصر التنفسات ويجمع الدم في الاحشاء فيبرد الجلد وقد يتندى بعرق بارد ويقشعر الجسم ويصفرُّ الوجه ويهتزُّ البدن ويرتجف وتصطكُّ الاسنان

ويصاب القلب بخفقان زائد وتتغير احوال العقل فتتصور الامور البسيطة مهولة بهيئات حتى مخيفة اذا رأى غير شيء ظنه رجلاً واذا كان الخوف شديداً قد يحدث شللاً في عواصر المثانة والمستقيم فيبرز الغائط والبول بدون ادراك *

وكثيراً ما يحصل من الخوف امراض ثقيلة اكثرها يصيب الدماغ والمجموع العصبي كالصرع والفالج وقد ينشأ عنه برقان او خفقان وينقطع الطمث او يتعسر ويحصل اجهاض وغير ذلك من الآفات الكثيرة ويه يخلق في المرء استعداد للعدوى من الامراض الوافدة كالهواء الاصفر والطاعون وما ماثلها فعلى الخائفين ان يهربوا سريعاً من محل الوباء والا فيصابون به وقد يفقدون حياتهم وبهذا المعنى انزلت الآية الشريفة ،، ولا تلقوا بايديكم الى التهلكة ،، وهو مدلول قول النبي الكريم صلى الله عليه وسلم ،، فرّ من المجذوم فرارك من الاسد ،، وليس الغرض الفرار من الجذام وحده بل من كل مرض تنفر منه النفس وكان معدياً ينتقل من شخص الى آخر وقد اوردنا ذلك استئناساً بلزوم التحفظ من الاوبئة واتخاذ الوسائط الصحية المشهورة بين الاطباء والدعوة الى الهرب منها وقت حدوثها *

العشق

العشق مرض يعتري القلب او النفس الخالية من الهموم غالباً وهو على نوعين جسدي وروحاني والاول يصيب اصحاب الاميال الحيوانية والافكار الشهوانية واوله نظر ثم حديث ثم محبة ثم غرام ثم هيام وآخره ملاقاة المحب المحبوب ووصالها وهنا ينتهي العشق وتفتر المحبة . وهو يبلي سائر الناس وجميع الطبقات من رجال ونساء واغنياء وفقراء وملوك وتجار وقواد وعلماء وصناع وفعلة وشرفاء وادنياء وهلم جراً والكل يخضعون لسلطنه المطلقة خضوعاً لا مثال له ويكابدون في مراعاته اهوالاً واخطاراً شديدة . وهو يكثر بين

سكان

سكان الاقاليم الحارة والمعتدلة ويقلّ بين اهالي الامكنة الباردة حيث ميلهم الغريزي للباه ضعيف ويزداد في الخريف والربيع وفي المدن وبين النساء *

وفي اوائلهِ يفرح الانسان طرباً وانشراحاً ويخلق فيهِ همّة ونشاطاً ويجعلهُ لسناً اديباً ظريفاً لطيف المعاشرة لين العريكة كثير الاعتناء بنظافة ثيابهِ وبدنهِ واذا نزاد في القلب وزاد جفاء المحبوب او بعادهُ فيصير المبتلى بهِ عبوساً شرس الطباع سوداوياً ضيق الخلق يكره كل ما حولهُ ويعرض ذاتهُ لاخطار شديدة وقد يبدي محبوبهُ بالروح ويقلّ نومهُ ويصاب بخفقان وتشنجات واضطراب عقلي ويصير جسمهُ هزيلاً ووجههُ نحيلاً وتقلّ شهوتهُ للطعام وتضعف قواهُ وكثيراً ما يصاب بالسلّ او بانواع الجنون ولا دواء لهُ من ذلك الاَّ لقاء المحبوب واجتماع الشمل لتنطفئ النار المتأججة في الفؤاد والى ذلك اشار الشاعر بقولهِ

بكلٍّ تداوينا ولم يشفَ ما بنا على انَّ قرب الدار خير من البعدِ

وبهذا المعنى قال مجنون ليلى

تداويت من ليلى بليلى من الهوى كما يتداوى شارب الخمر بالخمرِ

واما النساء فيصبن بالاصفرار والنحول والهستريا وعسر الطمث او تأخرهِ او انقطاعهِ وبانواع الجنون وكثيراً ما يصير الهائم الولهان كالحيوان لا يدرك ما يجري حولهُ ولا يبالي بفقدان اعتبارهِ وامواله وشرفهِ واذا لاقى المحبوب وتمَّ الوصال قد تأخذ تلك المحبة العظيمة تنقلب الى كره وبغضاء او الى فتور وخمول حتى تبلى وتنزع اصولها من القلب وقد تثبت عمراً طويلاً *

واما الضرب الثاني من العشق اي الروحاني فتتولد بهِ محبة اخوية حقيقية بين شخصين او اكثر تزداد بها الهيئة الاجتماعية تقدماً واحوال العيال تحسناً وراحة فيعيش المحبان بسعادة وهناء دائمين كما يظهر بين الرجل وامرأتهِ اذا كانا متحابين فتدوم صحتهما جيدة الى ما شاء الله ومن مثل هذه المحبة الصادقة

تنشأ العصبات الوطنية والجمعيات الاخوية والخيرية التي من شأنها تقدم البلاد وراحة التنفير*

ولم نذكر هذا الفصل هنا الا مراعاة للامراض الكثيرة التي تحصل عنهُ والا فليس لهُ دخل في علم الصحة وقد جعلناهُ تنبيهاً لقوم يهيمون في هواهم ولم يسمعوا قول ابن الفارض سلطان الهوى

رُح معافى واغتنم نصحي وان   شئت ان تهوى فللبلوى تهي

احوال العقل الادبية

عمل العقل متوقف على حالة الدماغ فاذا كان الدماغ صحيحاً خالياً من الامراض المختلفة كالالتهاب والاحتقان وما شاكلها كانت القوى العقلية سليمة وبالعكس فكل ما يؤثر فيهِ آلياً يؤثر في احوالهِ ادبياً فكثرة الدم مثلاً في ادمغة الدمويين وقلتهُ في الصفراويين تجعل الذاكرة من القوى العقلية متقدة في الاولين وخاملة في الاخيرين ولذا يزداد عمل تلك القوة وغيرها من القوى العاقلة في بعض الناس اذا صعد قليل من الدم الى الدماغ كما يحدث بعد شرب شيء من الخمر ويفتر في غير ذلك . ومن الناس من تحسن قواهُ العقلية اذا اضطجع وتضعف اذا جلس اوقام ومنهم من يكون حليماً رائقاً اذا كانت معدتهُ فارغة من الطعام وشرساً ظالماً اذا امتلأت بالاكل وذلك بسبب ازدياد كمية الدم الذهبية في الدماغ . وعليهِ توجد اسباب كثيرة تفعل في العقل ولو كانت بعيدة عن مركزهِ واكثرها تأثيراً في ذلك المعدة ولا حاجة لتبيان اعراضها منفصلة . وكما ان القوى العقلية تتأثر من اعراض تصيب الجسد يتأثر هو ايضاً مما يصيب تلك القوى ويهيجها فيعتريهِ بسبب الانفعالات العقلية ضعف وانحطاط وزكام معدي وسوء هضم وخفقان وعسر تنفس وغير ذلك من الاعراض التي تضرّ بهِ ضرراً شديداً وقد تورثهُ الذبول والموت . وهكذا إشغال العقل في المسائل العويصة مدة طويلة واتعابهُ في مطالعة

الدروس والعلوم يورث انواعاً من الجنون ويسبب امراضاً كثيرة عضالة كالسل الرئوي والنفث الدموي وضعف الهضم وانحطاط القوى وهلم جرا . فمن الضروري استعمال اللطف في إشغال الدماغ وتدريبهِ على اتعابهِ تدريجاً ونقلهِ من موضوع الى آخر لئلا يعتريهِ الملل والكلال وتعيين اوقات مناسبة للمطالعات والدروس والاعتناء بالرياضة الجسدية والتنزه راحةً لهُ وحفظاً للصحة والعافية . والوقت الاوفق لاشغال العقل بالمسائل العويصة والعلوم العالية والمباحث الفلسفية وغيرها مما يلزمهُ امعان الفكر صباحاً اذ يكون الجسم والدماغ مرتاحين . واذا اضطر الانسان لاشغال عقلهِ بالدروس مدةً طويلة فعليهِ ان يأخذ فرصة راحة مدةً بعد مدةٍ وعلى المعلمين ان يرفقوا بصحة التلامذة واذا كانوا صغاراً لا يتعبوهم بالدرس اكثر من ثلاث ساعات في اليوم واذا شبوا فلا اكثر من عشرة ولا يسوغ لهؤلاء ان يدرسوا اكثر من ثلاث او اربعة ساعات متوالية والاَّ فيصابون بضعف عقلي وجسدي وامراض آلية عديدة . ويجب على الذين يشغلون قواهم العقلية كثيراً ان يأكلوا اطعمة مغذية سريعة الهضم ويسكنوا في بيوت ناشفة مهوية ويلاحظوا بالتدقيق احوال صحتهم ومعدهم *

هذا ولنوع الشغل العقلي تأثير عظيم في صحة الانسان واخلاقهِ فمن يهتم بالمباحث العويصة والعلوم العالية يمسي عبوساً سوداوياً سريع التهيج ويكون عرضة للامراض الدماغية قليل النوم ضعيف الهضم وكثير الاستعداد للعلل الرئوية والقلبية . ومن يشغل افكارهُ كثيراً تضعف قواهُ التناسلية فيصبح قليل الميل للشهوات الحيوانية وهذا هو السبب الذي لاجلهِ لا يميل العلماء ومشاهير الرجال الملذات وليس لهم الاَّ ما قلَّ من الاولاد وقد مرَّ ذكر ذلك في فصل العادة . ومن يشغل مخيلتهُ شغلاً عنيفاً في ابداع امور جديدة وافكار سامية وما شاكلها يغدو عرضة للهزال والانحطاط وضعف العقل والامراض

الدماغية كالخطباء والشعراء والمؤلفين والمصورين وغيرهم . واما إشغال الحافظة فلا يتعب كثيرًا ولا يؤثر في الجسم تأثيرًا يذكر كما يرى جليًا في الاولاد الذين يحفظون دروسًا عديدة ولغات كثيرة بدون ان تتأثر صحتهم . وبما ان الدماغ كغيره من اعضاء الجسد ينمو بالاستعمال ويضعف بالاهمال فعلى كل امرء ان يثقفهُ ويهذبهُ بما يصلح من العلوم والفنون والّا فيبقى كحيوان لا يعقل وليس لهُ من صفات الانسانية الّا الهيئة الظاهرة فقط وهذا عار عظيم . ومن المعلوم ان كل العلوم والفنون تنفع الانسان وتفيد صحتهُ وآدابهُ وعقلهُ وتجعل لهُ حيثية واعتبارًا في عيون الناس الّا الروايات وما شاكلها من كتب الفساد والسفه التي يقرأُها كثيرون في زمن البطالة والعطلة لقتل الوقت الثمين فان اضرارها اشهر من ان تذكر لانها تولد في عقل الانسان افكارًا لم يكن مطبوعًا عليها من ذي قبل وتكسب قلبهُ فواحش ورذائل تأتيهِ بشرور جمة وتجعلهُ سوداوي الطبع غضوبًا مقتًا كثير التعرض للامراض العصبية والالتهابية وتورثهُ خفقانًا وانحطاطًا وتنفرُ النوم اللذيذ الذي بهِ تتجدد عافيتهُ وتحسن صحتهُ . واما البنات والنساء فتسبب لهنَّ عللًا عصبية واختناقًا رحميًا (هستريا) وامراضًا طمثية ومعدية وغيرها وتجعلهنَّ تعيسات طول عمرهنَّ لا يستطعنَ على العيشة الصالحة مع ازواجهنَّ او على الاتيان بالواجبات المفروضة عليهنَّ فلا يحسنَّ تربية اولادهنَّ تربية صالحة ويصرنَ سببًا لفساد ذات البين . فعلى مجالس المعارف ان تنهي عن طبع كتب السفاهة تخفيفًا لفساد الهيئة الاجتماعية والاضرار الناشئة عنها *

﴿ المهن والصنائع ﴾

لا يخفى ان المهن التي يمتهنها كل فرد من افراد الهيئة الاجتماعية تؤثر في صحتهِ تأثيرًا عظيمًا وقد تكون سببًا لامراض عديدة وآفات شديدة تلم بهِ اذا لم تكن موافقة لبنيتهِ حق الموافقة وقد تكون وسيلة لاصلاح صحتهِ على نوع ما

فلذا يجب على كل فرد ان ينتخب ما يناسبه من الصنائع امثلاً يقع في حيص بيص . وليس من شأننا هنا ان نذكر الاضرار التي تحصل عن كل واحدة من المهن العديدة التي يمتهنها صنوف الناس لان ذلك من متعلقات مدبري الصحة العمومية ولكن ننبه على ذلك بالاختصار فنقول . ان من يشتغل في الاقبية او الآبار او المعادن وما شاكلها من الامكنة التي تتسلط فيها الرطوبة والظلمة على الدوام ولا ينفذها نور كافٍ او يدخلها هواء يصلح الهواء الفاسد الذي فيها يصاب بامراض بطنية ويعرض للنوازل والنقرس والريوماتزم وغيرها ويكون هزيلاً ضعيفاً اصفر الوجه على الدوام . ومن يحمل اثقالاً عظيمة كالحمالين مثلاً يعرض ذاته للفتق على انواعه . ومن يشتغل اكثر اوقاته منتصباً بدون حركة يصاب بانتفاخ في الرجلين (ايذيما) والدوالي وغيرها من العلل . ومن يقضي مهنته جالساً يصاب بالبواسير ويعتريه خدر في رجليه وامراض كبدية وغيرها . ومن ينحني الى الامام كالكتبة والخياطين يعرض للامراض الكبدية والمعدية بسبب انضغاط تلك الاعضاء . ومن يتعاطى الاشغال الدقيقة التي تستلزم امعان النظر في النهار او في الليل ويحدق كثيراً في عمله تحت النور الاصطناعي يصاب بالرمد الحبيبي او الكمنة او الماء الازرق او الميوبيا وما شاكلها من امراض العين ومن يقترب النار كثيراً كالطباخين والفرانين والحدادين وغيرهم يصاب بالريوماتزم والرمد وغيرها اذا انتقل فجأةً من محل عمله الى هواء بارد . والذين يشتغلون في معامل الزئبق يمتصون كمية وافرة منه على هيئة بخار فيصابون بالربو ورجفان الطرفين العلويين والتلاعب وسقوط الاسنان ونخر عظم الفك السفلي او موته والشلل فيجب عليهم وعلى من يصطنع المرائي ان يشتغلوا في محال واسعة مهوية لا يحصر فيها البخار الزئبقي وان يأخذوا بيضة نيئة صباحاً ومساء ما داموا يتعاطون مهنتهم . والذين يشتغلون بالرصاص والرهج وغيرهما من المعادن

السامة يتضررون كثيرًا ويعرضون اجسامهم لعلل مضنية كثيرًا ما تكون سبب موتهم . على انهُ توجد مهن كثيرة تقي من امراض عديدة وقد شوهد ان النحاسين قلما يصابون بالرمد او الحمى التيفوئيدية او الاوبئة ومعتصري زيت الزيتون قلما تعتريهم الامراض الوافدة كالهواء الاصفر والطاعون . ويوجد صنائع كثيرة تفسد الهواء الجوي بما ينبعث عنها من الروائح الكريهة وتكون سببًا لامراض كثيرة كالحمى التيفوسية تعم الاحياء القريبة من معاملها وقد تكون وسيلة لانتشار الامراض الوبيئية وسببًا لتوليد وبالتها المهلكة كما يحصل كثيرًا في معامل الجلد والاوتار باختمار الفضلات التي تحصل عنها ثم فسادها وانبعاث روائحها المؤذية وانتشارها في الفضاء . فعلى مدبري الصحة العمومية واطباء المجالس البلدية الاعتناء بذلك وقاية للناس من اضرار تكمن ضمن جراثيم تلك الفضلات *

ومما تقدم يظهر ان اكثر الصنائع والمهن تحدث اضرارًا جزيلة الصحة ولم نقصد بذكرنا اياها منع الناس عن معاطاتها بل نحثهم حفظًا لصحتهم ووقاية لهم من تلك الاضرار ان يشتغلوا في هواء نقي خالٍ من الرطوبة وفي محل تدخلهُ اشعة الشمس وحرارتها وان يعتنوا بنظافة ابدانهم وثيابهم وان لا ينهكوا جسمهم بالتعب والسهر وان يختار كل منهم ما يوافقهُ من المهن والعادة توفق بينها وبين الصحة والبنية ان شاء الله *

يقول الفقير اليهِ تعالى داود بن سليمان ابي شعر هذا آخر ما رغبت في وضعهِ في هذا التأليف من الوسائط المهمة لحفظ الصحة والعافية ولم اقصد بهِ الَّا خدمة ابناء الوطن لعلمي بكثرة احتياجهم لكتاب كهذا يحوي من الفوائد ما لم يحوهِ غيره من الكتب الموضوعة لهذا الفن فالرجا ممن يطلع عليهِ ان لا يكفّ سجف الخفاء عما يراهُ فيهِ من الخلل وان يعذر اذا وجد فيهِ سهوًا او غلطًا

وهنا

وهنا موضع المبدأ الذي بقول الغاية تبرر الواسطة فلي امل بجلالي ان يغضوا الطرف ويعاملوني معاملة من يسعى في خدمة اخوانه وابناء وطنه سعيًا لوجهه الكريم .

وهنا لا بد لنا من اسداء الشكر . ونشر الوية الثناء وجميل الذكر . والاعتراف بالاحسان . والمنة مدى الازمان . نحو جهابذة علماء يشهد لهم بغزير الفضل كل انسان . وسراة كرماء طائري الصيت في كل مكان . منوا علينا بتقاريظهم . واتحفونا برقيق الفاظهم ورائق معانيهم . فازدان جيد كتابنا بما نظموه . وافترّ ثغره بما نثروه . فحق لهم الثناء الجزيل منّا . على تلك المنّة ولكن انّى لنا ايفاؤهم حق الفضل . وقد غمرونا بما تثقل به عاتقنا من عبء الحمل . فغض الطرف منهم على قصورنا بعدم ايفائنا حسن الصنيع من لدنهم مأمول . وعذرنا لديهم بقصر الباع مقبول . وقد طبعنا ما وفد منهم علينا على ترتيب زمن وروده

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي وفق من شاء من عباده لنشر المعارف والعلوم . وافاض عليهم ما حرروا به المنطوق والمفهوم . وخص منهم من شاء لبيان ما تتعلق به صحة الابدان . وتبيين منافع ما خلقه الله من الاشياء وامتنّ به على الانسان وغاية ذلك القيام بوظائف العبادات . على اكمل الحالات . وبعدُ فلما كان من جملة من وفق لهذه الخدمة السنية . والطريقة الحسنة المرضية . الدكتور الحاذق الماهر جناب داود افندي المشهور كنيةً بابي شعر فانه اجتهد في بيان المطلوب اشد الاجتهاد . وبذل وسعه لتنقيح المرغوب . لتنفع

العباد . فألف هذا الكتاب الذي سماهُ تحفة الاخوان . في حفظ صحة الابدان فافاد فيهِ واجاد . واوضح المقام وبين المراد . فلم يترك مما يحتاج اليهِ الانسان شيئًا من امر معاشهِ في حفظ الصحة إلاَّ بينهُ احسن بيان * فجاء كتابًا يسرّ الناظر . وينشرح بهِ الخاطر . فارجو الله ان يوفق مؤلفهُ لتحصيل ما يرضيه من الاعمال . ويسهل لهُ سلوك الطريقة المرضية على احسن حال . انهُ كريم متعال . والحمد في البدء والختام

كتبه الفقير

سليم العطار

حمدًا لمن رفع قدر اهل العلم والحكمة . وعافاهم من داء الجهالة فيالها من نعمة . وافاض عليهم من المعارف والانوار . ما اشهدهم بهِ حقائق الاشياء ودقائق الاسرار . وبعدُ فقد انعمت النظر في هذا السفر الجليل . المشتمل على ما يشفي العليل . ويطفئ الغليل . فاذا هو تحفة الاخوان . بل نفحة من نفحات الزمان . اعرب عن علوم الاطباء . بعبارة ترتاح اليها نفوس الالباء . فلله درّ ناظم عقود جمانه . قس عكاظ البيان وترجمانه . فلقد اتى بهِ بما راق وطاب . ولا غرو ان اوتي داود الحكمة وفصل الخطاب *

الفقير الى مولاه الغني

محمد ابن الامير عبد القادر الحسني

الحمد لله الذي فضل الانسان . بالعقل والعلم على سائر الحيوان . ومن حرم منهما فالحيوان منهُ انفع . لان وجود فاقدهما يضرّ العالم ولا ينفع . ولا سيما علمي الاديان والابدان . لانهما في عمار الكون مشتركان . حيث ان بعض العلوم قد يستغنى عنها في بعض الاماكن . واما هذان العلمان فلا غنى لاحد عنهما اينما كان ساكن . ومن المعلوم ان علم الطب قد فقد من الامة العربية . في الاعصر الاخيرة حتى انتسى بالكلية . فلم يوجد اطباء عظام . من العرب ولا علماء في هذا الفن اعلام . بعد ان ورثوهُ هم لا غيرهم من

حكماء

حكماء اليونان * وزادوا عليهم تفنناً فيه واظهروا ما خفي منهُ للعيان * ولكن في عصرنا هذا قد ابتدأ البدر يظهر من معدنهِ وقد حان لهُ بعد طول الغيبة الحنين الى موطنه * فانهُ قد ظهرت انوار هذا العلم ساطعه * على من اجتهدوا في تحصيلهِ من ابناء وطننا لا تزال نامية لامعة * وتشهد لهم اعمالهم الناجحة فيما حصلوهُ * وتآليفهم المفيدة تصدق لهم على ما نقلوهُ * مثل مؤلف هذا الكتاب * الجامع للعجب العجاب * الفاضل الاديب * الكامل اللبيب * المزين بالفضائل الغرّ * الطبيب داود افندي ابو شعر * فانهُ احيى اسم سميهِ الانطاكي * وصار لهُ في تفرده في هذا العلم يحاكي * ومن يطلع على تأليفهِ هذا المسمى بتحفة الاخوان * يقرّ لهُ بالتقدم ولا يحتاج بعدهُ الى برهان * فانهُ في مطلع القرن التجري * قد لاح كالكوكب الدري * ولقد جمع فأوعى * فلا زال في افادة البشر يسعى

محيي الدين بن الامير

عبد القادر الحسني

خلاصة بسائط ومركبات الحمد والثناء * واجبة لواجب الوجود وموجد الكون من العماء * والشكر لهُ على الصحة والعافية فرض في كل الاناء * الهُ تنزه عن التركيب والتحليل والعناء * فثبت لهُ عن الافتقار الغناء * واتصف بصفة القدم والبقاء * فلا يعتريهِ المنون ولا الفناء * اوجد العالم من الماء * وآدم عليهِ السلام من الهباء * ودبرهم كما يشاء * فخلق لهم الليل والنهار والنور والظلماء * والحرّ والبرد والصيف والشتاء * وانبت الزرع وادرّ الضرع فضلاً منهُ للغذاء * وهيّأ الدواء * قبل حدوث الداء * ومحا آثار مرارة العلل والامراض والشقاء * بحلاوة الاسعاد والصحة والشفاء * واجزل لهم العطاء * وغمرهم بمزيد الآلاء * فرفلوا باثواب العافية والنعماء * واصلي واسلم على حكيم الحكماء * وخطيب الخطباء * مفحم البلغاء * ومبكم الفصحاء * الجامع علم الطب في حديث المعدة بيت الداء * والحمية راس الدواء * والمأخوذ

من بعض حكمه ان ابراد الحمى بالماء * وان ادخال الطعام على الطعام اصل الداء * وعلى آله الماهرين البراء * الذين داووا بعلمهم امراض الجهلاء * ونشروا المدنية في المدن والقرى وسائر الانحاء * والتابعين لهم المقتفين اثرهم ما دامت الارض والسماء * آمين * وبعدُ فلما كان قوام العالم الاصغر لا يتم الاَّ بوجود ما انطوى فيه العالم الاكبر * المتفق على انهُ افضل المخلوقات * لما اشتمل عليهِ من حسن الذات والصفات * الا وهو الانسان الذي يفصح عما في ضميره باجلى بيان * وكان بقاء وجوده ونموه متوقفًا على صحتهِ الباعثة على اقدامهِ الى ما يحتاج اليهِ بنشاطهِ وهمتهِ * وكان امر الصحة منوطًا بشيئين * اجتناب ما يبعدها ومعاناة ما يقربها بلا مين * وكان كلا الامرين محتاجًا الى صورة تحصل في الفكر تنضبط بها جزئياتهما التي هي علم الطب الجليل القدر * اجتهد فيه اعظم الفلاسفة المتبحرين * وعاناهُ اجلاء المتقدمين والمتأخرين * وكان في كل عصر ومصر * وزمن وقطر * يزيد اتقانًا واتساعًا * وتحقيقًا وابداعًا ويسمو قدرهُ * وينتشر ذكرهُ * الى ان منَّ الله تعالى على الطبيب الماهر * الدكتور الحاذق الباهر * الشهير الذكر * داود افندي ابي شعر الجدير بان يسمى داود الحكيم الثاني * بلغهُ الله تعالى من الخيرات الاماني * فألف كتابًا فيه * يسرُّ ناظريه * بديع الصنع * بديه الوضع * متقنًا محكمًا * منضدًا منظمًا * وجعلهُ تحفة الاخوان * ليكون دستورًا لحفظ صحة الابدان * فجزاهُ الله تعالى خير جزاء * وشملنا واياهُ بالاحسان وحسن الانتهاء * وحينما اتم صنعهُ * قلت مؤرخًا طبعهُ *

قد اشرق الزمان بالتهاني يسمو بحفظ صحة الابدانِ
مبتهجًا بحسن ترياق غدا تأليف داود الحكيم الثاني
فقلت اذ قد تمَّ ارخ ابدًا يزهو بطابع تحفـة الاخوانِ

خادم العلم الشريف
محمد عارف المنير الحسيني

وقال

وقال الشاعر المفلق محمد افندي الهلالي الشهير

بادر اخيَّ لتحفة الاخوان ِ متنعماً في صحة الابدان ِ
هي من تصانيف الذي شهدت له في عصره الحكماء بالعرفان ِ
لله افلاطون وقت فاق في تدبير حكمتهِ على اليونان ِ
اعني بداود ابن عين بني ابي شعر سليمان ابي النعمان ِ
سبق الاوائل تحفة عن وضعها قصرت ذوو الافهام والاذهان ِ
تمت وقد عمت منافعها الورى فالنفع للقاصي بها والداني
فنظام علم الطب ارخ زانهُ تأليف داود الحكيم الثاني

وقد عنى بالحكيم الاول داود البصير الطبيب صاحب التذكرة

وقال الاستاذ الفاضل ظاهر افندي خير الله المحترم

اهلاً باحسن تحفة الاخوان والنفع للانام والبلدان
كنزٌ جواهرهُ ونعم بزةٌ حلي النساء وحلة الذكران
بالتحفة الآباء والأمات وال اطفال والاشياخ والشبان
تهديك شكراً مثل نفعك شاملاً في كل انسان وكل مكان
او ليس شكر المحسنين بواجب ام ليس هذي غاية الاحسان
نعم الكتاب ونعم مبديه الذي اهدى عميم النفع للاوطان
حسن العبارة بين المعنى لدى العلماء والجهلاء كلٌ بيان
وجميع ما يحويه مبنيٌ على طول اختبار في مدى الازمان
والمجتني منه فوائد نسخة يغدو طبيب البيت في الاحيان
فعلى بني الاوطان ترحاب بهِ فلهم وللآتي بهِ نفعان
واذا سألت عن الحياة وطيبها فيها معاً في صحة الابدان

وقال جناب الشاعر اللبيب والناثر النجيب سليم افندي جاويش المحترم

احلى لآل ام عقود جواهر ... وزهور روض ام سناه زواهر
ام تحفة الاخوان احكم صنعها ... المطب طرسجي الطبيب الماهر
الشهم داود ابن ابي شعر فتى آل ... ادب الموفر والاديب الشاعر
لو كان داود البصير مباريا ... ارباحها لجنا بصفقة خاسر
او لو تصفح ابن سينا صحفها ... لغدا الى الاقلام اعظم كاسر
واستصغر القانون بعد رموزها ... وكنوزها وجلا بهمة قاصر
تشفي الجسوم من الكلوم بطبها ... وتعيد برء بواطن وظواهر
قد اتحف الاخوان كم من ذاكر ... افضاله منهم وكم من شاكر
فافرح أ مفتخرا لها ارخ بها ... ها تحفة الاخوان كنز جواهر

وقال جناب الطبيب الشهير الدكتور ابراهيم افندي مشاقه المحترم

حدث بذكرى تحفة الاخوان ... اذ قد بدا لوقاية الابدان
وبفضل منشئها الطبيب اللوذعي ... ذي المفضل داود البصير الثاني
اعني اباشعر اخا العرفان من ... ابداعه يغني عن البرهان
لا غرو ان شاد البيان لصحة ... بمصنف يهديه للخلان
يروي غليل عليل جسم عذب ما ... يرويه عن بقراط او لقمان
فيه الشفاء تلا مرارات الدوا ... في حكمة بنيت على اتقان
اضحت تريك الصبر حلو الوري ... حكما لمر الصبر في الاحزان
ثمرارة الادواء يعقبها الشفا ... طورا وقد يتلو الضنا المران
حتى نرى فعل الاله محكما ... فوق العقول وغاية الانسان
هذا المؤلف قد ابان غوامضا ... نفثت لنا بدعا بسحر بيان
وغرائبا كعقود در تجتلى ... لا بل تتيه على عقول جمان
هو روضة غناء صاح هزارها ... من كل فاكهة بها زوجان

فأمدت يا ابن الفضل عقد منافع ... فخراً الجيد الطاب في الازمان
فالله يؤتي الفضل من يرضى فدم ... واسلم وعش لنهاية الدوران

وقال شقيقي الفاضل نعمان افندي ابو شعر المحترم

وجوهر علم في سماء بلاغة ... بأسلاك افلاك الحقائق منضود
ينظمه مثل الدراري فاضل ... كدينار تبر خالص السبك منقود
ففي كل سطر فيه كل عجيبة ... بها كل سرّ كنهه غير محدود
فان تليت يوماً على اذن اطرش ... يعود له السمع الصحيح بتجديد
وان شمها تبدو لمن في عيونه ... عمى بدرك الخافي وينظر كالسيد
بالفاظها تشفى السقام الا ترى ... سوى البرء فيها سرية الماء في العود
بفرش الضنا من ذكرها حتى لا ترى ... سوى شاكر ينشد يا صحتي عودي
فان كان داود الاوائل قد اتى ... بتذكرة تاتي بها الفضل كالجود
فداود هذا العصر اتحف آله ... بتحفة علم بالفضائل معقود
وما انا مدّاح له قصد بغية ... واشهار فضل ذائع الصيت موجود
ولكنما لا نجحد الناس قد اتت ... لنا شافع تبيانه غير مردود
لذا صحة الابدان ارخ تجدها في ... سنا تحفة الاخوان املاء داود

وقال الاديب الاريب اسكندر افندي داود المحترم

افرائد ام ذي عقود جمان ... ام سمط درّ في نحور غواني
ام سحر داود الطبيب اتى به ... بكتابه في صحة الابدان
فتن النهى ببلاغة ورشاقة ... وسبى الحجى التأييد بالبرهان
بصفاته برء وفي اقواله ... اثمار نصح في اراك بيان
فغدا السقيم يؤم منه سلامة ... من دائه والبرء من ادران
وهدى السليم عن التعرض للضنى ... قبس ينير دجنة الاذهان
شكراً لناسج برده عطراً فقد ... وجب المديح له بكل لسان

اهدى لنا كنزًا وابدا ارخو ٭ جواهرًا في تحفة الاخوان

﴿وقال اللبيب النجيب يوحنا افندي عنحوري﴾

ياصاحبي دَع عنك ذكر فبان ٭ واترك لغيرك رشف ثغر قناني
واسرع الى كسب العلوم فانها ٭ مال الفقير وزينة السلطان
وامددْ يديك لمقتنى هذا الكتا ٭ ب فانهُ يغنيك عن لقمان
فيهِ الفرائد والفوائد جمعت ٭ من كل فاكهة بها زوجان
وبهِ ترى حكمًا ونصحًا نافعًا ٭ لصحيح جسم او لجسم عان
لو شامهُ الكندي قطب زمانهِ ٭ لارتدَّ عنهُ بصفقة الخسران
او شامهُ الشيخ ابن سينا قال وا ٭ اسفاهُ لو حظيت بذا ازماني
فاهدوا الثنا للمنشي اللسن الذي ٭ ظهرت مدائحهُ بكل لسان
واشدوا بانغام ومزمار ابا ٭ داود حزت بديع كل معاني
هذا كتابك شاهدٌ عن فضلك الـــسامي الذرى في صحة الابدان
ان شئت تمدحهُ فقل فيهِ اذا ٭ أرختهُ ذا تحفة الاخوان

﴿وقال جناب سليم افندي المدور المحترم﴾

نطاسيٌ اتانا بكل فضل ٭ بديع بعلمهِ حكمًا سديده
حبانا بتحفة الاخوان لطفًا ٭ لحفظ حياتنا ابدًا سعيده
طبيب فاق لقمانًا بعلم ٭ وادرك شأوَ بقراط صعودا
اذا لمس الدنيف باصبعهِ ٭ تعود لجسمهِ الروح الشروده
تفرَّد بالعلوم وها سناهُ ٭ تبدَّى لنا كمشكاة وقيده
وتحفتهُ غدت نبراس فضل ٭ بها يؤتي الورى نصحًا مفيدا
فبادر ياحليف الضعف واقتني ٭ كتابهُ واحمد المنشي المجيدا

تنبيه ٭ قد وقع في طبع هذا الكتاب بعض غلطات طفيفة لا تخفى على فطنة المطالع الذكي ضربنا عن ذكرها صفحًا وصححنا ما لا بدَّ عن تصحيحهِ كما ترى

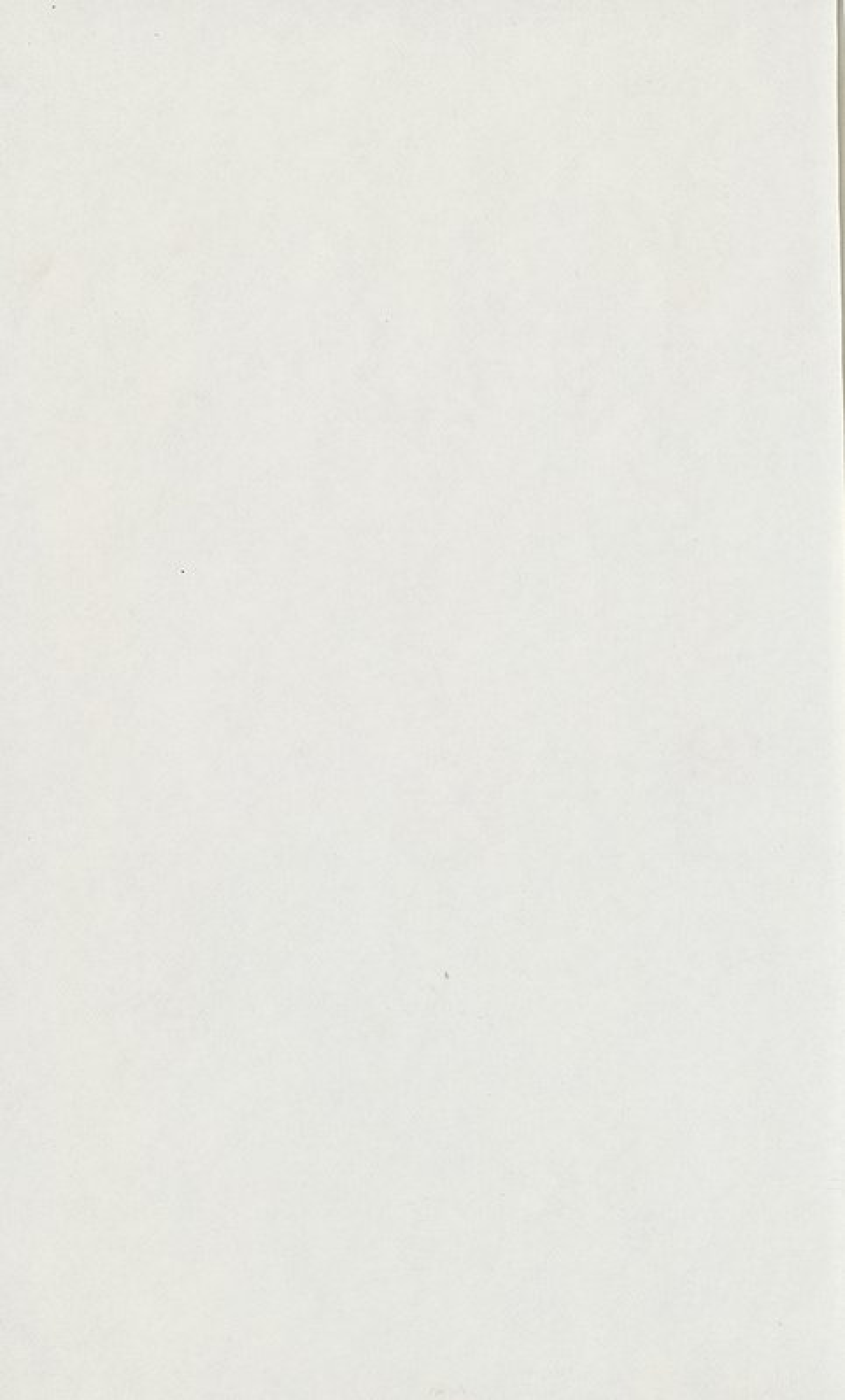
اصلاح غلط

صفحة	سطر	خطأ	صواب
١٢	٩	هنتروجين	نتروجين
١٥	١٢	اذ	اذاً
١٥	٢٢	وبجنز	وبحجز
١٩	١	الكربونيك	الكربوليك
٢٠	٢	التخن	والتخن
٢٠	٢١	امراضاً	اعراضاً
٢٣	٥	١٢م س	١٢° س
٢٣	١٧	لا انة	لانة
٢٣	٥	الامراض	الاعراض
٢٨	١٩	فيتأثرون	فيتأثرن
٥١	٥	الجوز	الحور
٥٣	٢١	فيجعلونهاالتغيرات	فيجعلونهاعرضة لتغيرات
٧٢	٢١	القرينة	القرنية
٧٢	٢٢	البيض	والبيض
٨٠	٩	في	وعلى
٨١	٥	٢٠٠٠	١٠٠
٨٤	١٩	انه	انها
٨٤	٢٠	محللا	محللة
٨٥	٢٢	رائحة	ذا رائحة
١٠٨	١٠	العاب	اللعاب
١٢٥	١٥	افقد	فقد

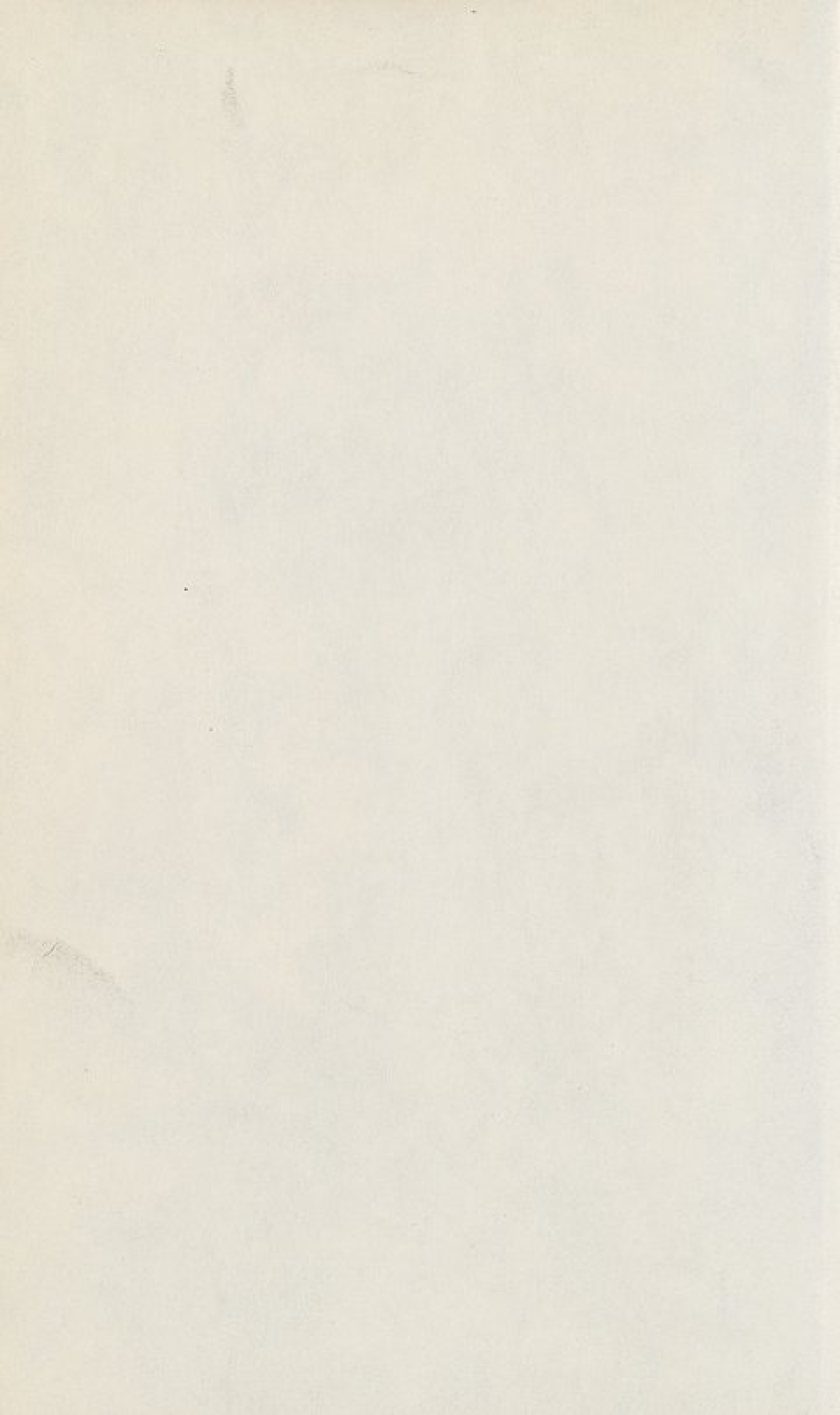
صفحة	سطر	خطأ	صواب
١٤٣	١٥	حالة	حاجة
١٤٥	١٦	الزكومين	المزكومين
١٤٧	١٧	كل	وكل
١٥٠	٧١	قرينة	قرنية
١٥٢	١٨	واقتضْ	اوقصْ
١٧٧	٢٢	الميئة	الهيئة
١٧٤	٣٠	خامسة	حامسة
١٩٨	١٣	المحلي	المحلّى
٢٠١	٣٢	وان لا المراكز	المراكزوان لا
٢١٩	٩	راوهُ	رواهُ
٢٢٢	٣٠	والهيجيين	الهيجيين
٢٢٣	١٠	نمضْ	تخضْ
٢٢٣	١٧	القنبة	البنية
٢٢٧	١٧	والخرى	واخرى
٢٢٧	٣٢	نمل	يحتمل
٢٣٢	١٨	يضعف الجسم وهكذا	يضعف وهكذا
٢٣٦	٧	الحقيقة	الحقيقية
٢٣٨	٧	الكتف	الكثف
٢٦٢	٣	من	ممن
٢٦٤	٢	حتى مخيفة	مخيفة حتي
٢٦٤	١٠	وبهذا المعنى	ويجب ان لا يتعرضوا للتهلكة وبهذا المعنى

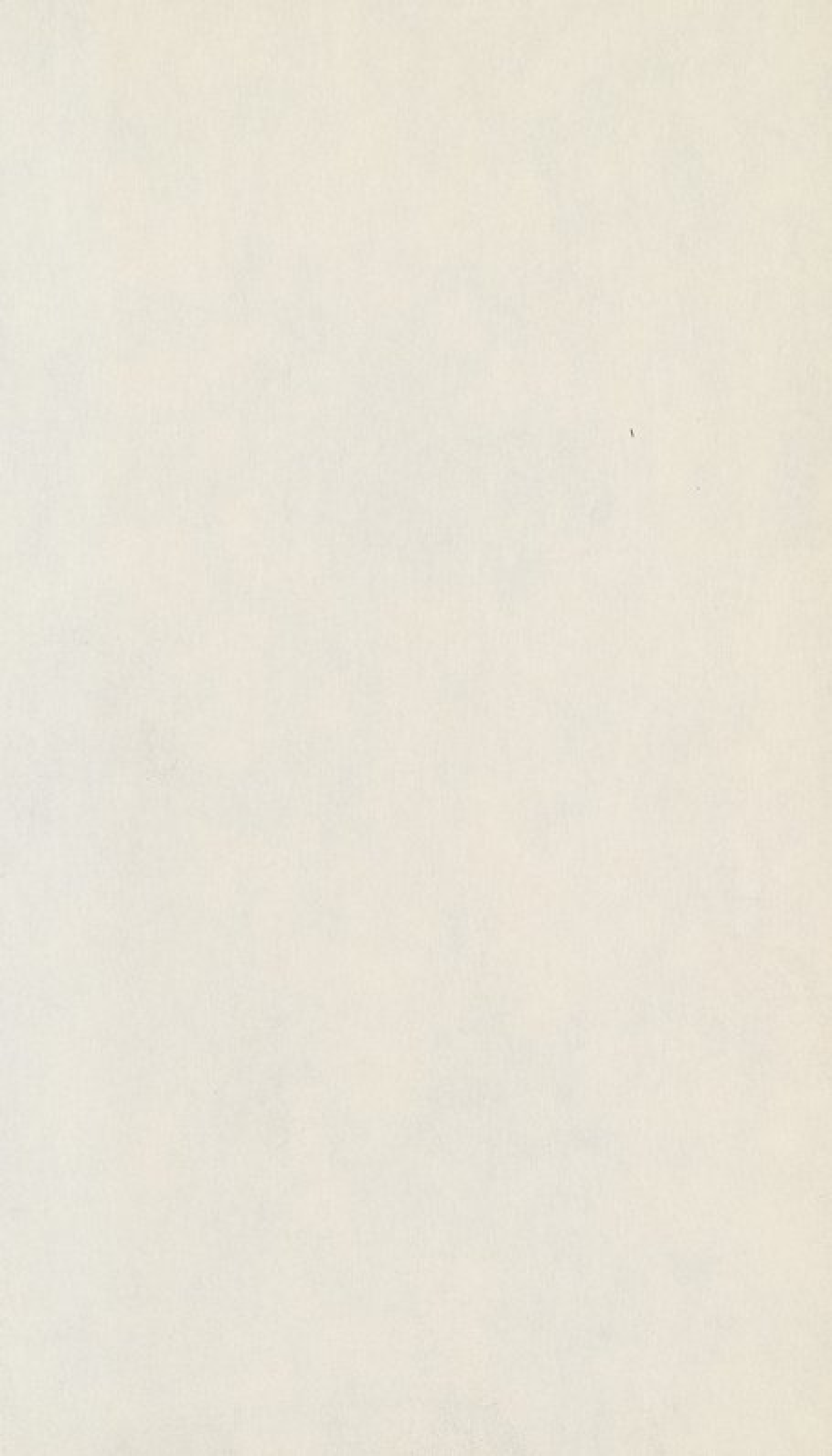
طبع بالمطبعة الحنفية بدمشق المحروسة وقد جرى تصحيحهُ على يد مؤلفه

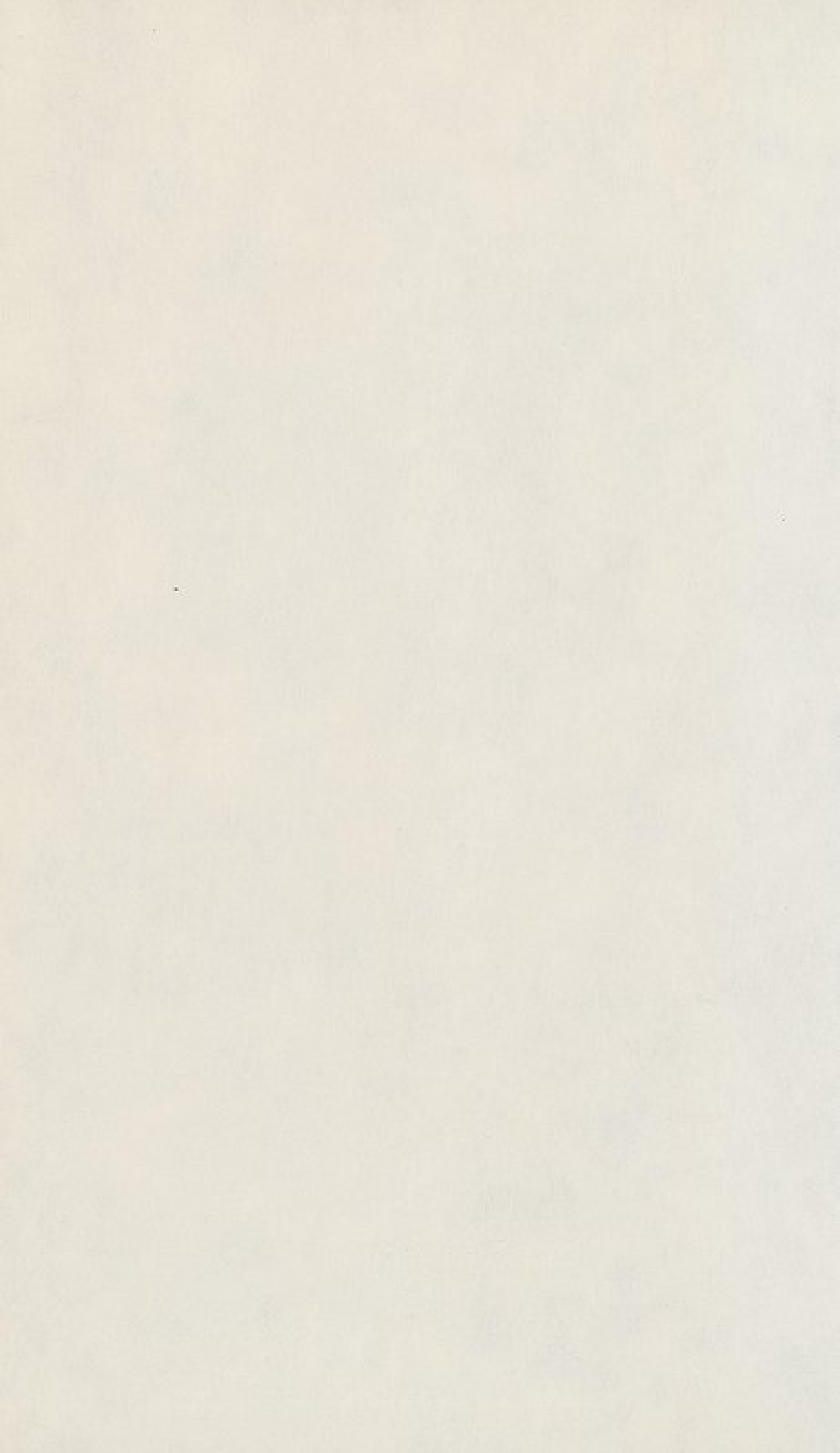


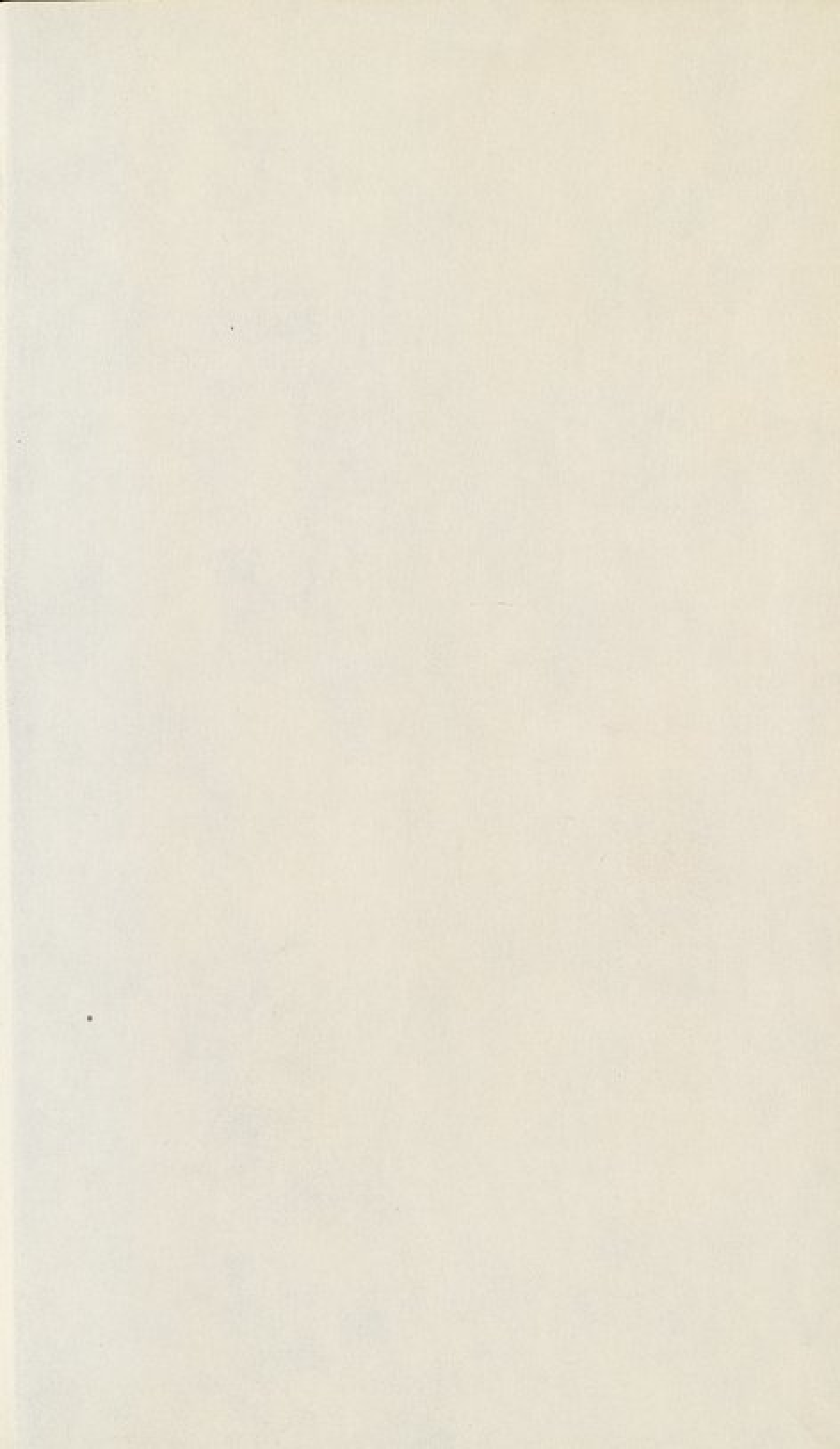


front

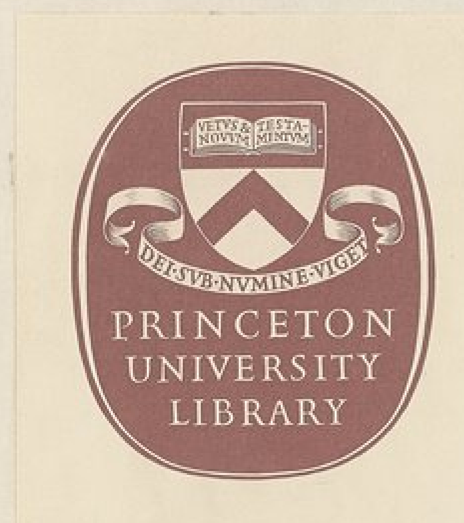













Princeton University Library
32101 073834598